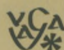
Pasaulinio bestselerio *Laimės projektas* autorė

Gretchen Rubin

Daugiau laimės namuose



Daugiau bučiuotis, daugiau šokinėti, mesti nebaigtą projektą, skaityti Samuelį Džonsoną – ir kiti mano eksperimentai kasdienio gyvenimo praktikoje



Pasaulinio bestselerio *Laimės projektas* autorė

Gretchen Rubin

Daugiau laimės namuose

Daugiau bučiuotis, daugiau šokinėti,
mesti nebaigtą projektą, skaityti Samuelį Džonsoną –
ir kiti mano eksperimentai kasdienio gyvenimo praktikoje

Iš anglų kalbos vertė Lina Krutulytė



VILNIUS 2012

UDK 159.923.5
Ru-06

Gretchen Rubin
HAPPIER AT HOME

ISBN 978-5-415-02266-3

Skiriu Elizabetai

Laimė *namuose* – tai galutinis visų ambicijų rezultatas, tai tikslas, kurio siekiame visais sumanymais ir darbais.

SAMUEL JOHNSON. „THE RAMBLER“, NR. 68



– Saugu, saugu, saugu, – išdidžiai plaka namų širdis.
– Ilgų metų... – atsidūsta jis.
– Vėl tu mane radai.
– Čia, – sumurma ji, – miegoti; skaityti sode; juoktis, ridenti obuolius palėpėje.
Čia liko mūsų lobiai...
Jų šviesa sminga man į akių vokus, ir aš atsimerkiu.
– Saugu! Saugu! Saugu! – beprotiškai muša namų pulsas.
Pabudusi sušunku:
– Ak, tai čia *tavo* paslėptas lobis? Šviesa širdyje.

VIRGINIA WOOLF. „A HAUNTED HOUSE“

TURINYS



PASTABOS SKAITYTOJUI

„Laimės projektas“ – tai būdas kasdien gyventi kitaip. Pirmiausia – pasirengimo stadija, kurios metu nustatysite, kas jums suteikia džiaugsmo, pasitenkinimo ir susidomėjimo, taip pat – kas sukelia kaltę, pyktį, nuobodulį ir graužatį. Antroji – sprendimų priėmimo stadija. Jos metu numatysite konkrečius veiksmus, kuriais pasieksite daugiau laimės. O tada bus įdomioji dalis: sprendimų laikymasis.

„Daugiau laimės namuose“ yra pasakojimas apie mano antrąjį laimės projektą: ką išbandžiau ir ko išmokau.

Penkerius metus po mano pirmojo laimės projekto žmonės vis klausinėjo: „Bet ar jūsų projektas *iš tikro* ką nors pakeitė? Jūsų gyvenimas nedaug pasikeitė. Argi galėtumėte būti dar laimingesnė?“

Tai tiesa, mano gyvenimas liko koks buvęs: tas pats vyras ir dvi dukterys, tas pats darbas, tas pats butas, ta pati kasdienė rutina. Tačiau, nepaisant viso to, mano laimės projektas tikrai suteikė man daugiau laimės: kai ėmiausi reikalingų pokyčių ir pradėjau laikytis asmeninio įsakymo „būti Grečen“, man pavyko pakeisti savo gyvenimą, jo nekeičiant.

– *Aš* negaliu pradėti laimės projekto, – galbūt protestuosite jūs. – Neturiu atliekamo laiko, atliekamų pinigų ir atliekamos energijos. Negaliu į nepadarytų darbų sąrašą įtraukti dar vieno punkto.

Tačiau didžioji mano laimės projekto dalis nereikalauja nei daug laiko, nei daug pinigų, ir netgi daug energijos. Kad būtum laimingesnis, reikia padirbėti, bet tas darbas malonus; tikrasis iššūkis yra sąmoningai nuspręsti, ką daryti, – o tuomet tą *daryti.*

Dažnai svarstau, kodėl būna sunku prisiversti daryti tai, kas man suteikia laimės? Labai dažnai žinau, kurie sprendimai padarytų mane laimingesnę, bet vis tiek turiu paraginti save juos vykdyti. Kasdien tenka kovoti su savimi, kad pabučiuočiau, kad išsimiegočiau, kad nustočiau tikrinti elektroninį paštą, kad skirčiau auksinių žvaigždučių. Kasdien sau primenu, kad priimčiau save tokią, kokia esu, ir tikėčiausi iš savęs daugiau.

Pirmasis mano laimės projektas buvo platus; „Daugiau laimės namuose“ – siauresnis ir gilesnis. Kadangi supratau, kad iš daugelio elementų, darančių įtaką mano laimei, pats svarbiausias yra mano namai (visais jų aspektais), nusprendžiau kurį laiką į juos sutelkti visas pastangas. Ši knyga – pasakojimas apie tai, kokie metodai man padėjo namie pasijusti kaip namie.

Žinoma, kadangi tai mano laimės projektas, jis atspindi būtent mano aplinkybes, vertybes, interesus ir temperamentą. Kiekvienas savo namus ir savo laimę įsivaizduoja unikaliai, tačiau beveik nėra žmonių, kuriems laimės projektas negalėtų išeiti į naudą.

„Ką gi, – galbūt pagalvosite jūs, – jeigu kiekvieno laimės projektas yra unikalus, kodėl turėčiau vargintis skaitydamas apie *jos* projektą?“ Studijuodama apie laimę, galbūt ir keista, pasimokiau, kad kur kas daugiau galiu sužinoti iš ypatingos vieno žmogaus patirties, o ne iš plačių filosofijų ar didelių tyrimų. Iš konkretaus individo patirties daugiausia sužinau apie *save* – net jeigu atrodo, kad tarp mudviejų nėra nieko bendra. Geriausi mano vedliai iki šiol tebėra šie: ginčytis ir atidėlioti mėgstantis leksikografas, vienuolė, daugiau nei trečdalį savo neilgo gyvenimo praleidusi uždarame vienuolyne, ir vienas iš Nepriklausomybės deklaracijos signatarų.

Ši knyga – tai pasakojimas apie mokymąsi.

Tikiuosi, kad, perskaitę apie mano laimės projektą, panorėsite pradėti savąjį. Kad ir kada tai skaitytumėte, kad ir kur būtumėte, galite pradėti ten, kur esate.

PASIRENGIMAS

Tikroji laimės paslaptis – *iš tikrųjų susidomėti visomis kasdienio gyvenimo smulkmenomis.*

WILLIAM MORRIS. „THE AIMS OF ART“

Vieną vėlyvą sekmadienio vakarą, kai ėmiau iš indaplovės indus, mane apėmė pažįstama, bet netikėta emocija: užplūdo stipri nostalgijos banga. Nostalgija – kodėl? Gal kokio nors kvapo užuomina arba šviesos ypatumai sužadino seniai pamirštą prisiminimą? Nostalgija – kam? Nežinia. Nors stovėjau savo virtuvėje, o maniškiai buvo kambaryje šalimais, - Džeimis per televiziją žiūrėjo golfą, o Eliza su Eleonora žaidė „Restoraną“, - staiga jų labai pasiilgau.

Apsidairiau aplinkui, pasižiūrėjau į mėlyną viryklę, medinę peilių laikyklę, sugedusį skrudintuvą, vaizdą pro langą – viskas taip pažįstama, kad paprastai pamiršdavau ir pastebėti.

– Gal galėčiau šį vakarą jums pasiūlyti deserto? – išgirdau Eleonoros balsą, nutaisytą visai kaip padavėjos. – Turime obuolių, mėlynių ir moliūgų pyrago.

Žvilgtelėjau į kambarį, kuriame buvo matyti mergaičių viršugalviai; kaip visada, abidvi buvo susirišusios tiesius rudus plaukus į ilgas netvarkingas uodegas, o Eleonora puikavosi kreiva padavėjos kepuraite.

- Mėlynių, ačiū, - mandagiai atsakė Eliza.

– O man? – paklausė Džeimis. – Ar padavėja neleis man užsisakyti?

– Ne, tėti! Tu nežaidi!

Kažin kokį čia ilgesį pajutau? Suvokiau, kad mane kankina būsima nostalgija to, kas yra *čia* ir *dabar*: mes su Džeimiu gyvename po nuosavu stogu su dviem savo dukrytėmis, mūsų pačių tėvai – stiprūs ir užsiėmę, du maži sūnėnai kaip tik mokosi kalbėti ir žaisti, visi sveiki, nepaisant kelių senų įkyrių sveikatos rūpesčių, ir negresia jokios negandos, išskyrus šeštos klasės bėdas mokykloje.

Mintyse man šmėstelėjo britų literatūros giganto Samuelio Džonsono (Samuel Johnson) eilutė. (Mano gyvenimas nuo daktaro Džonsono, to žodynus rašiusio aštuonioliktο amžiaus ekscentriškojo genijaus, skiriasi beveik viskuo, tačiau kiekvienąkart, kai skaitau Džonsoną, imu geriau suprasti save.) Džonsonas parašė: „Būti laimingam *namuose* – tai galutinis visų ambicijų rezultatas, tai tikslas, kurio siekiame visais sumanymais ir darbais."

Tai tiesa, pamaniau, akimirką stabtelėjusi pagalvoti, o tada vėl išsiblaškiusi ėmiau dėlioti indus į vietas. Džonsonas buvo teisus; namai yra mano gyvenimo centras – tiek gerąja, tiek blogąja prasme. Bet kas apskritai yra „namai"? Ko aš noriu iš savo namų?

Namai – tai vieta, kur įeinu pro duris, nepaspaudusi skambučio; kur pasiimu iš vazos saują monetų neatsiklaususi; kur valgau sumuštinį su tunu, nesibaimindama dėl ingredientų; kur naršau po gautus laiškus. Namų širdis yra mano šeima; kur šeima – ten ir namai. Jei gyvenčiau viena, namai būtų ten, kur pilna priminimų apie visus, kuriuos myliu.

Mano namai – tai vieta, kuriai priklausau besąlygiškai, o tai iš dalies kelia ir malonumą, ir skausmą: kaip rašė Robertas Frostas (Robert Frost), namai yra „tai, ko kažkodėl neprivalai nusipelnyti". Namuose sustiprėja saugumo ir palankumo jausmas, bet kartu – ir atsakomybės bei pareigos jausmai. Draugus priimu svetingai ir noriai, tačiau namiškiams net nereikia pakvietimo.

Nors žmonės namuose yra pats svarbiausias elementas, namai kartu yra ir vieta sugrįžti, fizinė mano dienotvarkės – ir mano vaizduotės – ašis. Mano galvoje visas gaublys sukasi aplink vienintelį tašką, kuriame virš mūsų stogo kabo nematoma ryškiai raudona strėlė su užrašu „Jūs esate čia". Kai mes su Džeimiu persikėlėme iš savo senojo buto vos dešimt kvartalų į pietus, į čia, kur gyvename dabar, prisimenu, kaip visas Niujorkas tarytum susvyravo ir truputėlį persiorientavo, ir mes vėl atsidūrėme pačiame jo viduryje.

Už paprastų paradinių durų laukia mūsų pačių susikurtas pasaulėlis, kuriame saugu, jauku, kur galime tyrinėti ir jaustis mylimi. Sausas paltų spintos kvapas, tylus tarnybinio lifto žvangėjimas, mūsų bibliotekos knygų, išrikiuotų prie paradinių durų, vaizdas, dantų pastos, kurią visi naudojame, skonis – visa tai yra mano gyvenimo pamatas.

„Kodėl aš niekad anksčiau nepagalvojau apie namus?" – paklausiau savęs. Staiga mano galvoje įsižiebė idėja apie *namus*. „Namai! – džiūgavau, dėdama į lentyną paskutinį puodelį. – Pradėsiu naują laimės projektą ir šį kartą susitelksiu ties *namais!*" Galvoje viena kitą vijo idėjos.

Anksčiau jau esu dariusi vieną laimės projektą: vienus metus griebiausi įvairių savo gyvenimo aspektų, mėgindama sustiprinti savo laimės jausmą. Sakoma, kad visi moksliniai tyrimai yra savęs tyrinėjimas ir kad geriausias būdas ko nors išmokti yra parašyti apie tai knygą; pirmojo savo laimės projekto ėmiausi kaip tik dėl šių priežasčių. Ypač suvokiau vieną dalyką: nors man ir netrūko nė vieno laimingo gyvenimo elemento, per dažnai priimdavau savo padėtį kaip savaime suprantamą ir leisdavau sau pernelyg erzintis dėl smulkių nemalonumų ar trumpalaikių rūpesčių. Norėjau labiau džiaugtis savo gyvenimu ir geriau viską išgyventi.

Kad sistemingai imčiausi savo tikslų, sukūriau planą: dvylika mėnesių, kurių kiekvienas bus skirtas vienai temai (draugystei, pinigams, amžinybei ir taip toliau), o kiekvienai temai bus skirta saujelė kuklių sprendimų. Kai kuriems žmonėms, pavyzdžiui, Džeimiui, toks mano lėtas, metodiškas ir tikriausiai perdėtas požiūris į laimę pasirodė šiek tiek komiškas, bet man jis tiko.

Ir, nors labai mėgstu klausytis apie radikalius kitų žmonių laimės projektus, pavyzdžiui, kaip Henris Deividas Toro (Henry David Thoreau) persikėlė prie Voldeno tvenkinio arba kaip Elizabeta Gilbert (Elizabeth Gilbert) nukeliavo į Indoneziją, pati siekiau atrasti daugiau laimės savo kasdienėje rutinoje. Nesu linkusi ieškoti nuotykių: kasdien valgau tokį patį maistą ir retai išklystu iš savo rajono, o didžiausias nutrūktgalviškumas man – išeiti iš namų, nepasiėmus megztinio. Ir bet kuriuo atveju, jeigu būčiau užsimaniusi laimės projekto, susijusio su

rimtais nuotykiais, nemanau, kad man būtų pavykę. (Kad galėčiau išvykti iš miesto, nors ir vienam savaitgaliui, man prireikia NASA lygio išankstinio logistikos planavimo.) Kadangi turiu du mažus vaikus, darbą, vyrą, vis didėjančią krūvą nepadarytų darbų, o dar esu namisėda, man netiktų persikelti į Paryžių ar įkopti į Kilimandžaro kalną. Užuot tą dariusi, nutariau surasti daugiau laimės savo kasdieniame gyvenime.

Savo pirmojo projekto metu suformulavau daug bendrų laimės teorijų; šiame projekte remsiuosi tuo, ką išmokau. Numačiau, kad planas bus ambicingas ir apims visus *namuose* svarbius elementus, pavyzdžiui, asmeninius santykius, turimus daiktus, laiką, kūną, rajoną.

Ir būtinai pakeisiu tą niekam tikusį skrudintuvą.

Uždariau indaplovę, čiupau po ranka pasitaikiusį „Hello Kitty“ bloknotą su tušinuku ir atsisėdau užsirašinėti, kokių sprendimų reikės imtis.

Iškart nutariau nelaukti sausio, kad pradėčiau vykdyti naująjį sprendimų sąrašą. Geriau pradėsiu kitą mėnesį, rugsėjį. Juk ir rugsėjis yra naujų metų pradžia, nes mokslo metų kalendorius dar tuščias, viskas prasideda iš naujo. Nors pati jau neinu į mokyklą, rugsėjis vis tiek tebėra kupinas galimybių ir progų atsinaujinti. Kasmetinė Darbo diena (*švenčiama JAV pirmąjį rugsėjo pirmadienį – vert. past.*) man buvo nueito kelio ženklas, reiškiantis, kad laikas save įvertinti ir apmąstyti, kaip per Naujųjų metų dieną, įvairius svarbesnius gimtadienius, mokyklos ir koledžo bendramokslių susitikimus bei mano knygų išleidimo dienas. (Pastaruoju metu rugsėjis – ir Mamų olimpinių žaidynių se-

zonas; tiek daug sveikatos anketų, reikmenų sąrašų ir lapų su kontaktiniais duomenimis nelaimės atveju, kad vos spėju sekti, ką turiu nupirkti, užpildyti ar pateikti.)

Šį rugsėjį mūsų šeima pradeda du naujus ypatingus etapus. Penkiametė Eleonora pradės lankyti mokyklėlę, ir amžiams baigsis tie laikai, kai ji piešdavo pirštais, važinėdavosi vežimėliu, o namo ją išleisdavo nuo pietų. Vienuolikmetė Eliza pradės lankyti šeštą klasę, o tie mokslo metai dažnai būna paaugliškų dramų pradžia; jos vaikystė jau tuoj baigsis. Panašu, kad man pats laikas iš naujo įvertinti savo gyvenimą.

Devynis mokslo metų mėnesius, nuo rugsėjo iki gegužės, pasižadėjau stengtis, kad namai taptų jaukesni. Pirmiausia imsiuos kai kurių paprastų užduočių: užtikrinsiu, kad turėtume keletą veikiančių prožektorių ir gesintuvą po kriaukle, taip pat turbūt jau metas sukrapštyti ir naujai tualeto pompai. Tačiau, išskyrus šiuos elementarius darbus, ką dar man nuveikus?

Turbūt pats garsiausias pirmasis romano sakinys, parašytas Levo Tolstojaus (Лев Толстой), skamba taip: „Visos laimingos šeimos yra panašios; kiekviena nelaiminga šeima – nelaiminga savaip.“ Nesvarbu, ar šis viską apimantis pareiškimas teisingas, ar ne, bet jis teigia, kad laimingoms šeimoms būdingi tam tikri bendri elementai. Kaip galėčiau puoselėti šiuos elementus savo šeimoje ir namuose? *Štai* esminis klausimas.

Viena iš svarbiausių pamokų, išmoktų per pirmąjį mano laimės projektą, – supratau, kokia laiminga aš *jau esu*. Gyvenimui skubant į priekį, pasidaro pernelyg lengva kasdienę laimę priimti kaip savaime suprantamą dalyką ir užmiršti tai, kas iš

tikrųjų svarbu. Jau seniai man ausyse skamba rašytojos Koletės (S. G. Colette) pastebėjimas: „Kokį nuostabų gyvenimą nugyvenau! Viena, ko norėčiau, – kad tą būčiau supratusi anksčiau." Nenorėčiau gyvenimo pabaigoje arba po kokios nors baisios katastrofos pažvelgti atgal ir pagalvoti: „*Tuomet* mes buvome tokie laimingi, gaila, kad to nesuvokėme." Turiu viską, ko tik galėčiau panorėti; noriu, kad namuose laimės padaugėtų, įvertinus tą laimę, kuri čia jau apsigyveno.

Galvodama apie šį naują laimės projektą supratau, kad jeigu, ką nors keisdama, neapsiribosiu vien savo spinta miegamajame, tai kartu su manimi bus įtraukti ir Džeimis, Eliza ir Eleonora. Mano namai – jų namai, todėl juos labai paveiks viskas, ką darysiu. Tačiau, nors man nepaprastai rūpi, kad jie būtų laimingi, buvau įsitikinusi, jog turiu sutelkti dėmesį į sprendimus, kuriuos vykdysiu *aš.* Nors man galbūt ir patiktų dalyti jiems užduotis, nuo kurių jie (o kartu ir aš) pasidarytų laimingesni, galiausiai nieko nepakeisčiau, tik save. Visa laimė, pamaniau, kad mano laimingesnių namų metodas, nukreiptas į Grečen, tikrai suteiks daugiau laimės ir Džeimiui, Elizai bei Eleonorai.

Tačiau idėjoms plūstant į galvą, įspėjau save nesigriebti tokių sprendimų, kurie trukdytų jiems būti laimingiems. Aš trokštu daugiau švelnumo, bet dėl to neturėčiau pulti priekaištauti, o jeigu imsiuos uoliai naikinti šlamštą, būtų nepateisinama dėl šio tikslo paslapčia išnaikinti Elizos apdulkėjusius pliušinius žaislus ar pasvirusią Džeimio knygų krūvą prie lovos. Pagrindinis principas tiems, kas imasi laimės projekto, yra: „Pirmiau-

sia – nepakenkti." Lygiai taip pat privalau saugotis, kad netapčiau Čarlzo Dikenso (Charles Dickens) ponios Dželibi kopija: kad nesivaikyčiau laimės, tam laimę ir aukodama.

Man visu greičiu keverzojant užrašus, Džeimis užėjo į virtuvę ir pasuko tiesiai prie šokoladinio torto, kurį tą popietę iškepė su mergaitėmis.

– Klausyk, – susijaudinusi pasakiau. Pamojavau priešais jį popieriumi, kol jis atsiriekė didžiulį gabalą. – Man ką tik šovė nuostabi idėja! Darysiu *dar vieną* laimės projektą!

– Dar vieną? – paklausė jis.

– Taip! Tą idėją man davė daktaras Džonsonas. Jis rašė: „Būti laimingam *namuose* – tai galutinis visų ambicijų rezultatas." Man atrodo, tai tiesa, kaip manai?

– Be abejo, – nusišypsojo jis. – Visi namuose nori būti laimingi. Bet argi tu nesi *jau* laiminga namuose?

– Žinoma, esu, – atsakiau, – bet laimės galėtų būti ir daugiau.

– Iš kur daugiau laimės? Jau turi tobulą vyrą.

– Teisingai! – meiliai žvilgtelėjau į jį. – Bet vis tiek galėčiau būti laimingesnė. Mes visi galėtume būti laimingesni!

– Esmė ta, – tarė jis surimtėjęs, pilna burna torto, – kad jau darei tuos visus laimės reikalus. – Jis pamojavo šakute po virtuvę. – Na žinai, tuos visus sprendimus.

– Pirmasis laimės projektas *taip puikiai* pavyko. Noriu imtis dar vieno!

– Ai. Gerai. – Džeimis su savo lėkšte pasitraukė prie televizoriaus. Nepykau, kad jam nesmalsu. Juk vis dėlto šį laimės

projektą darysiu dėl savęs, o jam tai tikriausiai irgi suteiks daugiau laimės. Vėl palinkau prie savo popierių.

Kitas kelias savaites, kol kūriau savo projekto planą, vis susidurdavau su daugybe laimės paradoksų, kuriuos atradau per savo ankstesnius tyrimus:

- Priimk save ir tikėkis iš savęs daugiau.
- Nusistatyk ribas, kad suteiktum sau laisvės.
- Suteik daugiau laimės žmonėms, pripažindama, kad jie nesijaučia laimingi.
- Planuok iš anksto, kad būsi spontaniška; tik rūpestingai pasiruošusi aš jaučiuosi neturinti rūpesčių.
- Pasiek daugiau, dirbdama mažiau.
- Būdama laiminga, aš ne visada *jaučiuosi* laiminga.
- Tie, kas turi trūkumų, gali būti tobulesni už tobulybę.
- Labai sunku pasiekti, kad būtų lengviau.
- Mano materialiniai troškimai turi dvasinį aspektą.
- Pragaras yra kiti žmonės. Dangus yra kiti žmonės.

Be abejo, mano troškimai, susiję su namais, buvo paradoksalūs. Frankas Loidas Raitas (Frank Lloyd Wright) rašė: „Tikri namai žmogui yra puikiausias idealas," o iššūkis čia – tas žodelis „tikri". Kas būtų tikra man? Mano namai turėtų mane raminti ir suteikti energijos. Tai turėtų būti tyli, komfortiška priebėga ir kartu vieta, kupina jaudulio bei galimybių. Turėtų man priminti praeitį, dabartį ir ateitį. Turėtų būti jaukūs, skirti pabūti vienam ir apmąstyti, bet kartu ir vieta susirinkti, kad

sustiprintų mano bendravimą su kitais žmonėmis. Namuose pasijutusi saugiai, aš drąsiau rizikuočiau. Norėjau tokio stipraus namų jausmo, kad jis mane lydėtų visur, kad ir kur keliaučiau; tuo pat metu troškau patirti nuotykių, neišeidama iš savo buto. Mano namai turėtų tenkinti ir mane, ir Džeimį, Elizą bei Eleonorą. Tačiau apsvarsčiusi šį sąrašą supratau, kad šie troškimai iš tikrųjų vieni kitiems neprieštarauja. Mano namai gali būti ir negilus baseinas vaikams, ir nardymo lenta.

Žinojau, kad galiu susikurti laimingą gyvenimą ant savo pačios prigimties pamatų tiek namuose, tiek ir kalbant apie visus dalykus, darančius įtaką mano laimei. Man nepaprastai palengvėjo, kai (visai neseniai) pagaliau supratau, kad mano buto stilius (ir mano drabužių, ir mano muzikos) nebūtinai turi atskleisti „tikrąją" mane. Nuo tokių teiginių kaip „Jūsų namai tiesiogiai atspindi jūsų sielą!" ir „Kiekvienas pasirinkimas parodo pasauliui *tikrąją tave*!" mane kone suparalyžiuodavo. Ką apie mano charakterį pasako išsirinktos pagalvėlės ant sofos? Ar aš – toks žmogus, kuris išdažytų kambarį violetine spalva? Koks mano *tikrasis* skonis? Net neįsivaizduoju. Nerimaudama, kad daryčiau viską „teisingai", kartais užmiršdavau, kas man iš tikrųjų svarbu.

Galiausiai supratau, kad mūsų butas nebūtinai turi atskleisti kokią nors gilią tiesą. Išreiškiu save kitais būdais; užtenka, kad mano butas būtų maloni, jauki vieta gyventi (ir kad jame būtų ištisos mylios knygų lentynų). Kai kurie žmonės, pavyzdžiui, mano motina, nepaprastai mėgaujasi kūryba, modeliuodami savo namų išvaizdą, o aš – ne; mane tai vargina. Šioje srityje

aš būčiau autentiškai neautentiška. Tiesą sakant, tyrimai rodo, kad toks „autentiškumas“ mums brangiai kainuoja. Pasaulyje, kuriame yra tiek daug iš ko rinktis, sąmoningai rinkdamiesi iš alternatyvų, mes eikvojame protinę energiją, kuri galėtų būti panaudojama kitoms užduotims.

Tačiau nors ir nustojau kankintis, mėgindama išsirinkti autentišką kavos stalelį, vis dėlto supratau, kad tikri namai turi patikti žmonėms, kurie juose gyvena, todėl reikia įterpti jiems svarbių elementų. Kai viena draugė, gyvenanti sublokuotame name, man pasigyrė įsirengusi saulės kambarį, nesusilaikiau nepaklaususi:

– Negi dar neužteko erdvės?

– Tai ne dėl erdvės, o dėl *šviesos*! – atsakė ji. – Kadangi namas sublokuotas, langai įrengti tik priekyje ir gale, todėl visą dieną labai tamsu. Mano vyrui tai patinka, bet man reikia daug saulės šviesos, todėl amžinai ieškodavau pretekstų dieną ištrūkti iš namų, nes dėl šviesos trūkumo man darėsi nejauku. Dabar aš kur kas laimingesnė namuose.

Draugai, turintys keturis vaikus, prieškambaryje įrengė kopimo virves ir skersinius. Gyvūnus mėgstantys draugai ant savo namo stogo laiko bičių avilį. Draugas, kuris gyvena vienas, džiaugiasi, kad visiškai kontroliuoja savo erdvę, – jis subtiliai nudažė grindis ir įsitaisė baltus baldus. Kaip visada, svarbiausia rūpestingai išsirinkti tai, kas tinka man ir mano šeimai.

Prieš pradėdama paklausiau savęs: kam vargintis, imantis dar vieno laimės projekto? Argi neužteko vieno? Galų gale juk ne-

būtina organizuoti viso projekto, jeigu viskas, ko man norisi, – tai veikiantis skrudintuvas. Tačiau mano pirmasis projektas man taip padėjo pasisemti daugiau laimės, kad beveik net nesuabejojau.

Visų mano išmėgintų dalykų didžiausias privalumas (dar didesnis už naudą, kai imitavau dvasinį mokytoją, kūriau vaikų literatūros skaitymo grupes ir netgi kai pradėjau rašyti tinklaraštį) buvo tas, kad pradėjau labiau vertinti tą laimę, kurią jau turiu. Tiesa, pernai Džeimį triuškino nesėkmės, tačiau jos nebepasikartojo. Mano sesers Elizabetos pirmo tipo diabetas pasirodė suvaldomas. Dukterys beveik nebesiriejo. Eleonora pagaliau išaugo iš baisių įniršio priepuolių. Dienoms tekant įprasta vaga, būdavo sunku prisiminti, kas iš tiesų svarbu, o mano laimės projektas padėjo pripildyti gyvenimą dėkingumo ir pasitenkinimo.

Kai pirmąkart ėmiausi laimės temos, pradėjau nerimauti, ar nebus savanaudiška arba beprasmiška skirti tiek daug energijos, kad būčiau laimingesnė. Šiaip ar taip, juk mano gyvenime jau yra visi laimės elementai. Jeigu noriu būti laimingesnė, gal aš išlepinta mažvaikė? Kai pasaulyje tiek daug kančių, ar moralu ieškoti dar daugiau laimės? Ir kas ta „laimė“, ir apskritai – ar *įmanoma* pasiekti daugiau laimės?

Šie klausimai manęs daugiau nebekankina.

Šiuolaikiniai tyrimai rodo, kaip patvirtina ir kasdieniai pastebėjimai, kad vienų žmonių būdas yra linksmesnis ar niūresnis nei kitų, o žmonių idėjos ir elgesys irgi turi įtakos jų laimei. Apie 30–50 procentų laimės yra nulemta genetiškai; apie 10–20

procentų priklauso nuo gyvenimo aplinkybių (tokių kaip amžius, lytis, sveikata, šeimyninė padėtis, pajamos, profesija); o visa kita labai priklauso nuo to, kaip mes galvojame ir elgiamės. Sąmoningais veiksmais ir mintimis galime smarkiai patys pasistūmėti link viršutinės ar apatinės ribos.

Ir nors mokslininkams ir filosofams reikia tikslių apibrėžimų („laimė" turi gal penkiolika akademinių apibrėžimų), aš sekiau romanų ir esė rašytojų pavyzdžiu ir mėgavausi „laimės" termino platumu. Šis visaapimantis žodis yra gana platus, kad jame tilptų visokių prasmių trupiniai, todėl man leidžia įrodinėti paradoksus, kurie, nepaisant jų mokslinio netikslumo, vis dėlto yra teisingi, pavyzdžiui: „Būdama laiminga, ne visada *jaučiuosi* laiminga" ir „Suteik žmonėms laimės pripažindama, kad jie nėra laimingi." (Jau nekalbant apie tai, kad terminas „laimė" yra patrauklesnis negu „besikartojantis pozityvus afektas" ar „subjektyvi gerovė".) Atpažįstu laimę, kai ją pajuntu, o jeigu kiti žmonės laimę įsivaizduoja labiau kaip palaimą, pasitenkinimą ar ramybę, ką gi – plačioje laimės koncepcijoje mums visiems užteks vietos.

Nors „laimė" galbūt skamba kaip galutinis magiškas kelionės tikslas, laimės projekto uždavinys nėra pasiekti 10 iš 10 galimų balų laimės skalėje ir ten pasilikti amžinai; tai nebūtų nei realu, nei pageidaujama. Aš norėjau ne pasiekti tobulą „laimę", bet tiesiog tapti *laimingesnė*. Ką galėčiau daryti kitą savaitę, kitais metais, kad būčiau laimingesnė? Tam tikrais gyvenimo momentais gali būti neįmanoma jaustis laimingam, bet įmanoma stengtis būti laimingesniam (kuo laimingesniam, atsižvelgiant

į aplinkybes), o tai darant kartu įgauti stiprybės nelaimės akivaizdoje. Be to, mano nuomone, *laimės* priešingybė yra *nelaimingumas*, o ne depresija. Depresija, rimta būklė, reikalaujanti skubios pagalbos, egzistuoja atskiroje tamsioje kategorijoje, o mano projekto ribos toli gražu nesiekė jos priežasčių ir gydymo būdų. Nepaisant to, net ir žmogus, nesergantis depresija ir net nesantis nelaimingas, gali rasti naudos, mėgindamas tapti laimingesnis.

Tyrimai rodo, kad laimė yra daugelio trokštamų aplinkybių priežastis *ir* pasekmė, pavyzdžiui, stiprios santuokos, daugiau draugų, geresnės sveikatos, sėkmės darbe (įskaitant didesnį atlyginimą), daugiau energijos, geresnio gebėjimo susivaldyti ir net ilgesnio gyvenimo. Nors žmonės kartais mano, kad laimingieji yra egocentriški ir patenkinti savimi, iš tikrųjų yra priešingai. Jausdamiesi laimingi, žmonės paprastai netrokšta paplūdimyje siurbčioti kokteilių; jie nori padėti kaimo gyventojams įrengti geresnius švaraus vandens šaltinius. Žinau, kad būdama laimingesnė aš dažniau juokdavausi ir mažiau rėkaudavau. Buvau ramesnė, kai kas nors nesisekdavo: kai Eleonora ant pagalvės paliko neužkimštą flomasterį arba kai Elizai ant rankos atsirado įtartinas nudegimas. Kaip rašė Oskaras Vaildas (Oscar Wild), kaip visada, perlenkdamas lazdą ir provokuodamas susimąstyti: „Jei žmogus yra geras, jis ne visuomet laimingas; bet jei žmogus yra laimingas, tuomet jis visada geras.“

Dabar, svarstydama apie laimės projektą, nukreiptą į *namų* idėją, susidūriau su nauju klausimu: ar gyvenimo sąlygos turi daryti nors kiek įtakos mano laimei? Jeigu mano laimės jaus-

mas remtųsi į gana tvirtus pamatus, galbūt mano ramybės nė kiek netrikdytų nei apterštų virtuvės spintelių vaizdas, nei besiriejančių dukrų balsai.

Tačiau neužtrukau ties šiuo klausimu. Nors religijos ir filosofijos nurodo mums puoselėti laimę, nepriklausančią nuo žemiškų aplinkybių, man atrodo nesvarbu, ar tos aplinkybės *turėtų* veikti laimės jausmą, nes akivaizdu, kad jos *paveikia* daugelį žmonių, o mane tai tikrai. Vykdydama savo laimės projektą, šiai sričiai skirsiu ypač daug dėmesio. Šiaip ar taip, nors ir norėjau pasinaudoti namų jaukumo galia, kad ji mano laimei suteiktų spalvų (ir tikrai maniau, kad namų įtaka – kaip ir neišvengiama), taip pat norėjau susikurti tokią laimę, kuri nuo jų būtų nepriklausoma.

Savo pirmojo laimės projekto metu daug dirbau, kol nustačiau pagrindinius principus, kuriais pagrįsta laimė, ir atradau Keturias nuostabias tiesas (netikėtas šalutinis laimės studijų poveikis: dabar nepailsdama entuziastingai sudarinėju numeruotus sąrašus). Nors teko kaip reikiant pasikankinti, kol tas tiesas suformulavau, jas apibendrinti lengva.

Kad būčiau laiminga, turiu galvoti apie tai, kaip *jaustis gerai, jaustis blogai* ir *jaustis teisingai,* ir tuo pat metu – *kaip tobulėti.*

Vienas geriausių būdų suteikti laimės *sau* – tai suteikti laimės *kitiems žmonėms*; vienas geriausių būdų suteikti laimės *kitiems žmonėms – pačiai* būti laimingai.

Dienos ilgos, bet metai – trumpi.

Nesu laiminga, kol negalvoju, kad esu laiminga.

Kad lengviau nustatyčiau, kokių naujų sprendimų imtis per kitus devynis mėnesius, peržvelgiau keturis Pirmosios nuostabios tiesos elementus.

Pirmiausia: „kaip galėčiau dažniau *gerai jaustis*?“ Daugiau smagumo, daugiau meilės, daugiau energijos. Kad būčiau laiminga, neužtenka pašalinti tai, kas neigiama; taip pat turiu rasti teigiamų emocijų šaltinių. Be to, kadangi konkretus potyris man suteiktų daugiausia laimės, jeigu jo *laukčiau*, jo vyksmo metu *mėgaučiausi* juo, savo laimės jausmą *išreikščiau*, o paskui *atsiminčiau*, kokia buvau laiminga, reikės imtis veiksmų, kad galėčiau stipriau mėgautis kiekvienu iš šių keturių etapų.

Po to: „kokius *blogos savijautos* šaltinius galėčiau pašalinti?“ Neigiami jausmai ir skausmingi sąžinės dūriai man padės išryškinti sritis, seniai pribrendusias pokyčiams. Pavyzdžiui, noriu užmegzti stipresnius ryšius su kiekvienu savo šeimos nariu ir mums visiems sukurti ramesnę aplinką, kurioje būtų mažiau skubėjimo.

Trečiasis elementas – *jaustis teisingai* – sunkiau apčiuopiamas. „Teisingai jaustis“ yra susiję su dorybėmis (atlikti pareigą, atitikti savo pačios užsibrėžtus standartus), taip pat dar reikia gyventi tokį gyvenimą, kuris būtų tinkamas man (pagal profesiją, vietą, šeimyninę padėtį ir taip toliau). Kartais pasirinkti „jaustis teisingai“ reiškia sutikti kurį laiką „jaustis blogai“.

Būdama laiminga ne visada *jaučiuosi* laiminga; kai tenka savo šeimą kasmet skiepyti nuo gripo, kiekvienas šitos užduoties žingsnis būna nemalonus, tačiau padariusi tokį darbą esu laiminga. Kad „jausčiausi teisingai", mano namai turi kuo labiau atspindėti mano vertybes, – juk reikia užtikrinti, kad gyvenu tokį gyvenimą, kurį ir turėčiau gyventi. Mano kasdienė rutina turi atspindėti tai, kas man svarbiausia.

Nors iš pradžių per mažai ją įvertinau, laikui bėgant man ėmė aiškėti tikroji ketvirtojo elemento – *tobulėjimo atmosferos* – svarba. Kaip rašė Viljamas Batleris Jeitsas (William Butler Yeats): „Laimė nėra nei dorybė, nei malonumas – nei viena, nei kita, tai paprasčiausia raida ir augimas. Mes jaučiamės laimingi tada, kai tobulėjame." Tyrimai jo pastebėjimą patvirtina: laimę atneša ne pasiektas tikslas, bet pats tikslų siekimo procesas – o tai yra *tobulėjimas*. Norėjau, kad mano namai būtų pripildyti tobulėjimo atmosferos: pasistengsiu, kad jie būtų gražesni ir funkcionalesni, sutaisysiu sulaužytus daiktus, išnaikinsiu šlamštą, išplėsiu akiratį ir tapsiu nuosavų daiktų šeimininke.

Tačiau, kadangi Pirmoji nuostabi tiesa nepateikia jokių pasiūlymų apie tai, kokių konkrečių įveikiamų sprendimų turėčiau imtis, privalėsiu skirti sau namų darbų – darbų namuose.

Deja, nors *priimti* sprendimą yra smagu ir lengva, būna sunku to sprendimo *laikytis*. Kokie 44 procentai amerikiečių per kiekvienus Naujuosius metus pasiryžta ką nors daryti – aš tai visada taip darau – tačiau maždaug 80 procentų šių sprendimų nustoja vykdyti nuo vasario vidurio. Daugelis žmonių kasmet priima ir vėl meta vis tuos pačius sprendimus.

Vienas iš pagrindinių metodų, kaip prisiverčiu laikytis sprendimo, – nuolatos priminti sau apie atsakomybę. Kad galėčiau nuolat peržiūrėti savo sprendimus ir stebėti pažangą (arba jos nebuvimą), naudosiu Sprendimų grafiką, kurį sukūriau per pirmąjį savo laimės projektą; jame aš stebėjau, kaip sekasi laikytis sprendimų kiekvieną mėnesio dieną. Šis grafikas, sumodeliuotas pagal Bendžamino Franklino (Benjamin Franklin) Dorybių grafiką. Jame Franklinas žymėjo savaitės dienas ir trylika dorybių, kurias siekė puoselėti. Jis padėjo laikytis atsakomybės prieš save; žinoti, kad *turėčiau* kažką daryti, – ne tas pats, kas iš tikrųjų tą *daryti*. Pavyzdžiui, kas dar labiau už gydytojus pabrėžia, kaip svarbu sveikai maitintis ir mankštintis? Tačiau beveik pusė gydytojų turi antsvorio.

Be to, naudinga, kad šis grafikas privers mane įvardyti savo sprendimus kaip konkrečius veiksmus, kuriuos lengviau įvertinti taškais, negu miglotus sprendimus, pavyzdžiui, „suteikti namams daugiau jaukumo" arba „dažniau linksmai leisti laiką su vaikais". Tačiau kokie turėtų būti tie konkretūs, apibrėžti veiksmai?

Būti laimingesnei namuose man nereiškia, kad turėčiau pakabinti daugiau paveikslų arba pakeisti virtuvės stalą, kurio niekada nemėgau. Sąmoningumas ir savęs pažinimas – svarbiau nei užduotys ir išlaidos. Norėjau praktiškai išmėginti Viljamo Moriso pamokymą: „Tikroji laimės paslaptis – *iš tikrųjų susidomėti visomis kasdienio gyvenimo smulkmenomis.*" Nuo rugsėjo (rugsėjis – tai kaip antras sausis) esu pasirengusi griebtis sprendimų visiems mokslo metams, tačiau kokių devynių sričių turėčiau imtis?

Senovės filosofai ir šiuolaikiniai mokslininkai sutinka, kad viena iš pagrindinių – o galbūt pagrindinė – laimės sąlygų yra stiprūs ryšiai su kitais žmonėmis, o mano namų ašis buvo santykiai su Džeimiu, Eliza, Eleonora ir artimais giminaičiais. Nusprendžiau imtis „santuokos", „motinystės" ir „šeimos".

Asmeninės kontrolės jausmas yra labai svarbus laimės elementas; pavyzdžiui, jis yra kur kas geresnis laimės pranašas negu pajamos. Mano laimei namuose didžiulę įtaką turėjo jausmas, kad kontroliuoju savo daiktus, kaip ir savo laiką, todėl pridėjau „daiktus" ir „laiką".

Mano laimė labai stipriai priklauso nuo vidinio nusiteikimo, todėl įrašiau „vidinę tvarką" (vidinius apmąstymus, o ne buto tvarkymą, apie kurį rašo namų žurnaluose). Tuo pat metu suvokiau, kad mano fiziniai potyriai daro įtaką emociniams, todėl pridūriau „kūną". Ką dar? Mano namų vieta pasaulyje irgi svarbi, todėl prirašiau „kaimynystę".

Patį paskutinį mokslo metų mėnesį norėjau visą dėmesį paskirti Trečiajai nuostabiai tiesai: „Dienos yra ilgos, bet metai – trumpi." Ši laimės taisyklė mano šeimos gyvenime buvo itin svarbi, nes mano dukrų vaikystė taip greitai bėgo pro šalį. Norėjau prisiminti „dabartį".

Tuo metu, kai planavau kitų devynių mėnesių sprendimus, nuvedžiau Eleonorą į vienos penkiametės gimtadienį. Kol vaikai lakstė aplinkui, o aš bandžiau atsispirti pagundai ir nekišti nagų prie šokoladinių riestainių dubens, su kita motina užmezgėme pokalbį apie darbą. Viena akimi stebėdama Eleonorą, kuri ant gimnastikos buomo demonstravo kur kas daugiau drą-

sos nei įgūdžių, išvardijau kelis suplanuotus sprendimus. Mano naujoji pažįstama abejodama tarė:

– Jūsų pasiklausius atrodo, kad laimė – tai labai daug darbo. Aš studijuoju budizmą, o meditacija pakeitė man gyvenimą. O jūs medituojate?

Man sunkoka prisipažinti, kad nesugebėjau išbandyti meditacijos. Jeigu niekaip neprisiverčiau pamėginti *net ir vieną kartą*, ar tai reiškia, kad visai neturiu sielos?

– Naaa, tiesą sakant, ne, – pripažinau.

– Pamėginkite, juk tai labai svarbu. Aš kraustausi iš proto, jeigu per dieną nepamedituoju bent pusvalandį.

Abejodama, ar šis pareiškimas yra aiškaus proto ženklas, ar priešingai, atsakiau:

– Ką gi, o aš labiau stengiuosi pakeisti tai, ką darau, o ne tai, kaip jaučiuosi.

– Man atrodo, pamatysite, kad kur kas svarbiau puoselėti vidinę ramybę, o ne rūpintis atlikti daug smulkių darbelių. Jeigu norite ką nors pasakyti apie laimę, tai tiesiog *privalote* medituoti.

– Mmm, – numykiau, stengdamasi neįsipareigoti. Tada, gal ir pernelyg pabrėžtinai, pastebėjau: – Dažnai sau primenu, kad jeigu kažkas suteikia laimės *man*, tai dar nereiškia, kad suteikia jos ir *kitiems žmonėms*, ir atvirkščiai.

(Faktas: kalbėdama apie laimę, kartais pasidarau agresyvoka.) O tada, visa laimė, jau buvo laikas eiti valgyti picos.

Vieną rugpjūčio pabaigos popietę man pagaliau žybtelėjo mintis ir pavyko suformuluoti klausimą, kuris ilgai mane persekiojo, bet niekaip jo nepagaudavau. „*Ar aš pasirengusi?*“ Prieš daugelį metų esu parašiusi straipsnelį teisės žurnalui, kuriame tvirtinau, kad civilinių teisės pažeidimų teisė yra skirta nuraminti, kai nujaučiame, kad „kažkas tuoj nutiks“; staiga suvokiau, kad mano laimės projektai yra kitokios rūšies mėginimas suvaldyti likimą, bandymas užtikrinti, kad būčiau drausminga, organizuota, gerai pailsėjusi, kad telefonas visada būtų pakrautas, vaistinėlė – pilna vaistų, idant galėčiau atremti kokią nors siaubingą neįvardytą katastrofą. Kažkas tuoj nutiks. *Ar aš pasirengusi?*

Kad ir kokia nelaimė užkluptų (o ji tikrai užklups), noriu būti jai pasiruošusi, o naujasis laimės projektas man padės. Nekantraudama pagalvojau apie darbus, kurių griebsiuosi: perrinksiu savo daiktus, sustiprinsiu santykius su artimaisiais, išmintingiau valdysiu savo laiką ir geriau elgsiuosi. Kai ėjau per savo rajoną, nešina ilgu sąrašu reikalų, kuriuos reikia sutvarkyti prieš grįžtant į mokyklą, oras tobulai atitiko nuotaiką: vėlyvos vasaros dvelksmas kvepėjo šviežia pradžia ir naujomis galimybėmis, o vėsesnė gaiva priminė artėjančią žiemą. Nėra kada švaistyti laiko.

Atostogos baigėsi, o ta pabaiga tapo pradžia. Atėjo rugsėjis.

Rugsėjis

• DAIKTAI •

Atrasti tikrąjį paprastumą

Mums reikia projektuoti save į supančius daiktus. Mano aš neapsiriboja vien kūnu. Jis apima visus mano sukurtus ir visus mane supančius daiktus. Be šių daiktų nebūčiau savimi.

CARL GUSTAR JUNG. „C. G. YUNG SPEAKING“

• SUKURTI ALTORIŲ

• PATIKRINTI KIEKVIENĄ LENTYNĄ

• PERSKAITYTI NAUDOJIMO VADOVĄ

Rugsėjis anksčiau buvo javapjūtės metas, dabar jis – sugrįžimo iš atostogų sezonas, o man rugsėjis visada buvo gairių, žyminčių svarbų etapą, mėnuo. Šis rugsėjis buvo itin reikšmingas: praėjus pirmajai mokslų savaitei, Eliza į mokyklą ėmė vaikščioti viena. Nors jai tereikėjo nueiti keletą kvartalų saugiu keliu, pirmąkart, kai išėjo viena, mudvi nerimavome. Tačiau nuo to ryto ji labai džiaugėsi naujai įgyta nepriklausomybe. Man ši naujovė atnešė ir džiaugsmo, ir liūdesio, nes pasiilgsiu tų laikų, kai eidavome kartu.

Ką gi, pasiguodžiau, Eleonora dar tik pradeda lankyti darželį; manęs dar laukia daug metų, kai rytais vaikščiosime kartu. Praeitą gegužę, kai baigė lopšelį, Eleonora atrodė labai didelė, tačiau naujojoje mokyklėlėje vėl pasidarė mažytė. Kai nuvedžiau ją į grupę tą pirmąjį rytą, buvo labai smagu žiūrėti į spalvoto popieriaus papuošimus, kubelių zoną, persirengimo kostiumus ir rūpestingai paženklintų spintelių eiles.

Mąstydama, kaip būti laimingesnei namuose, pirmiausia galvojau apie Elizą, Eleonorą ir Džeimį. Nei namų vidus, nei architektūra nėra nė trupučio tokie svarbūs, kaip jų gyventojai. Tačiau nors namai yra juose gyvenantys žmonės, kartu tai yra ir fizinė erdvė bei objektai, supantys mane namuose. Nusprendžiau pradėti savo laimės projektą nuo „daiktų" temos ne todėl, kad daiktai man atrodė svarbiausias namų aspektas (nes taip nėra), bet todėl, kad žinojau, jog daugeliu atvejų daiktai užstoja vaizdą ir apsunkina mane. Prieš imdamasi gilesnių iššūkių, kurie prisilies arčiau širdies (tais mėnesiais, kurie bus skirti „santuokai", „motinystei" ir „šeimai"), norėjau pajusti, kad sugebu geriau kontroliuoti *daiktus*.

Tačiau mano „daiktų" tema neapims baldų, tapetų, vonios plytelių ar kokių nors nuolatinių buto aspektų. Nors žinojau, kad daugelis žmonių mielai griebtųsi namų dekoravimo, manęs interjero dizainas niekada nedomino – nei užuolaidos, nei virtuvės spintelių paviršiai, nei dar kas nors – tai yra, kol perskaičiau įstrigusią ir jausmus sužadinusią knygą „Šablonų kalba". Šioje knygoje įžvalgusis architektas Kristoferis Aleksanderis (Christopher Alexander) su savo komanda aprašė 253 „struktūras", besikartojančias architektūroje, kurios žmonėms atrodo pačios patraukliausios. Skaitydama apie šias struktūras, ėmiau pirmąkart fantazuoti apie gyvenimą svajonių name, kuriame būtų įrengtos tokios struktūros kaip „miegojimas galva į rytus", „laiptai kaip scena", „sulaukėjęs sodas", „ugnis" ir „privati terasa priešais gatvę". Užsinorėjau jų *visų*. Tačiau nors mane pavergė didinga Aleksanderio archetipų sistema, mūsų turimame bute kai kurių

elementų buvo, pavyzdžiui, „kėdė prie lango“ ir „saulėtas paviršius virtuvėje“, bet daugumos kitų – ne. Šį mėnesį, skirtą daiktams, apsiribosiu kilnojamais objektais, esančiais mūsų bute.

Diskutuojant apie laimės temą plačiąja prasme, kyla karštų ginčų, koks turėtų būti ryšys tarp turimų daiktų ir laimės. Žmonės dažnai tvirtina, kad daiktai nedaro – arba neturėtų daryti – didelės įtakos laimei, tačiau man atrodo, kad ta įtaka egzistuoja.

Kai kurie tyrimai rodo, kad pinigai, išleisti potyriams, atneša daugiau laimės negu perkami daiktai, tačiau ne visada paprasta nubrėžti ribą tarp daiktų ir potyrių. Naujausia pora slidžių neatskiriama nuo smagumo slidinėti, o madinga suknelė suteikia daugiau džiaugsmo bendraujant su draugais. Fotoaparatas yra daiktas, kuris padeda išsaugoti laimingų prisiminimų ryškumą, o tai smarkiai sustiprina laimės jausmą. Šuo yra ir nuosavybė, ir potyris, ir artimas draugas. Be to, daugybė nuostabių potyrių – arba neįmanomi be daiktų, arba nuo jų pagerėja. Iškylauti lengviau, kai turi puikią palapinę. Rengti Helovino vakarėlį daug smagiau, kai turi nuostabių dekoracijų. Keliauti pasidaro maloniau, kai renki atvirukus. Dalis džiaugsmo meškerioti su musele – rinktis žvejybos reikmenis. Be to, daugeliui žmonių ir apsipirkinėti reiškia patirti malonumą; įsigyti daiktų – tai džiaugsmo dalis, bet ne visas džiaugsmas.

Laikui bėgant, žmonės gali trokšti daugiau arba mažiau daiktų. Vienas draugas man sakė:

– Metų metus dievinau tą jausmą, kad galiu per dieną susipakuoti viską, ką turiu bute, susikrauti į savo mašiną ir išvažiuoti.

– Visai kaip tas veikėjas iš filmo „Seksas, melas ir vaizdo juosta“ („Sex, lies, and videotape“), kuris sakė: „Man tiesiog patinka turėti tik *vieną raktą*“, – tariau aš.

– Būtent! Jaučiausi toks laisvas. Galėjau daryti ką noriu, važiuoti kur noriu.

– Ar vis dar taip jautiesi?

– Ne, – tarė jis. – Laikui bėgant, užsinorėjau daugiau daiktų. Aš vis dar vienišius, todėl gyvenu kaip panorėjęs, bet dabar noriu patogiai įsikurti, kad mano daiktai būtų po ranka.

Dažnai neigiame daiktų svarbą arba gėdijamės savo entuziazmo dėl jų, tačiau troškimas turėti yra giliai įleidęs šaknis į žmogaus prigimtį. „Nors yra keletas visuomenių, kuriose nuosavybės sąvoka sumenkinta arba neegzistuoja, daugelyje kultūrų santykiai tarp žmonių ir jų daiktų yra vienas iš svarbiausių gyvenimo aspektų“, – knygoje „Daiktai“ teigia tyrinėtojai Gailė Steketee ir Randis Frostas (Gail Steketee, Randy Frost „Stuff“).

Žinoma, paprotys neigti daiktų svarbą – irgi labai senas, ir daugybė kultūrų liaupsina sugebėjimą neprisirišti ir atsisakyti žemiškų gėrybių. Be abejo, daiktai arba daiktų troškimas tikrai gali sutrukdyti laimei, o kai kurie žmonės būna laimingesni, turėdami labai nedaug. Kartą ilgai kalbėjausi su dvidešimt trejų metų jaunuoliu, kuris bandė mane įtikinti, kokia būčiau laiminga, jeigu tik sugebėčiau apsiriboti viena kuprine daiktų.

– Nemoku apsakyti to giedro jausmo, kurį jaučiu atsikratęs beveik visko, – nuoširdžiai kalbėjo jis. – Tai *atsakymas*.

– *Tau*, – juokdamasi atsakiau. – Bet šis atsakymas – ne *kiekvienam*.

Žinojau, kad man daiktų dar prireiks. Tiesą sakant, vienas iš mano tikslų šį mėnesį – išspausti *daugiau* laimės iš to, ką jau turiu.

Faktas, kad prisirišimas gali ir atnešti laimės, ir jos atimti. Meilė – žmonėms, daiktams, kokiai nors vietai, gyvūnui, namui, bet kam – leidžia mums patirti ir netekties skausmą. Tai neišvengiama. Tą skausmą galime sušvelninti, jei pasistengiame prisirišti mažiau arba visai neprisirišti, tačiau kažką gaudami, kartu kažko ir netenkame. Norėjau mylėti savo daiktus, bet kartu nebūti jų valdoma.

Nuolatinėse diskusijose apie tinkamą daiktų ir išlaidų vaidmenį dažnai girdėdavau tvirtinant: „Baisu; žmonės tokie materialistai. Jie mano, kad pinigai ir pirkiniai gali suteikti jiems laimės, bet tai neįmanoma."

Šiame teiginyje slypi daugiau nei viena idėja. Pirmoji idėja – „pinigais laimės nenusipirksi". Tai tiesa, tačiau jeigu juos leisi išmintingai, gali nusipirkti daiktų, kurie tikrai padės gyventi laimingai. Žmones labiausiai kankina šie dalykai: nerimas dėl finansų, sveikatos rūpesčiai, nesaugumas dėl darbo ir būtinybė dirbti varginančius ir nuobodžius darbus, o pinigai padeda šias problemas sumažinti. Taip pat jie padeda išsaugoti artumą su kitais žmonėmis, o tai turbūt *pagrindinis* laimės elementas. Pinigais galime paremti kilnius reikalus, kuriais tikime. Pinigai padeda imtis veiklos, teikiančios laimės, pavyzdžiui, auginti vaikus, užsodinti sodą gėlėmis arba planuoti atostogas.

Antroji idėja – žmonės (ne mes ir ne mūsų draugai, bet *kiti žmonės*) yra dideli „materialistai", tai yra, jiems pernelyg svarbu

turėti daiktų ir jais puikuotis. Tiesa, kad materialistinių polinkių turintys žmonės dažnai perdėtai tiki materialių dalykų galia, todėl siekia daiktais išreikšti save, sustiprinti statusą arba tapti laimingesni. Tyrimai rodo, kad itin materialistiški žmonės būna mažiau laimingi, nors ir neaišku, kuris iš šių dalykų yra priežastis, o kuris – pasekmė.

Tačiau yra situacijų, kai elgesys, iš šono atrodantis „materialistiškas“, galbūt kyla dėl nematerialistiškų priežasčių. Ne kiekvienas akį rėžiantis pirkinys yra skirtas pasirodyti. Pavyzdžiui, turiu tokį draugą, kuris visada pirmas lekia įsigyti visų technikos naujovių: ne dėl to, kad pasirodytų galįs sau leisti, o kad patenkintų savo susidomėjimą technologijomis. Drabužiai yra mįslė. Kai kuriems žmonėms gražūs drabužiai patinka patys savaime; jiems nebūtina pasirodyti prieš kitus, nors tai irgi džiaugsmo dalis. Virginija Vulf savo dienoraštyje rašė: „Bet reikės prisiminti ir aprašyti savo *drabužius*, kai kitąkart užeis impulsas rašyti. Mano meilė drabužiams man nepaprastai įdomi; tačiau juk tai ne meilė; o kas tai yra – privalau išsiaiškinti.“ Ar ši meilė – grynai „materialistiška“?

Kad ir kaip būtų, pirkti daiktus (ar juos fotografuoti, sudarinėti katalogus arba rašyti jų apžvalgas) – tai būdas sąveikauti su pasauliu. Kai kuo nors domimės, dažnai tą susidomėjimą išreiškiame tyrinėdami, ieškodami, pirkdami ir kolekcionuodami. Žmonės, mėgstantys meną, eina į muziejus, bet kai gali sau leisti – paprastai nori meno kūrinių ir įsigyti. Žmonės, mėgstantys ruošti maistą, mielai perka virtuvės reikmenis ir egzotiškus ingredientus. Naujausi sporto reikmenys kažin ar labai

skiriasi nuo tų, kurie jau sukrauti spintelėje. Trokštame pirkti ir turėti daiktus, kurie mums labai patinka, net kai nėra būtini. Aš tik retkarčiais skaitau „Bendžamino Franklino autobiografiją“ („The autobiography of Benjamin Franklin“), o mano rajono bibliotekoje yra du jos egzemplioriai, tačiau vis tiek noriu turėti savo. Turėdami daiktų, dažnai norime juos rodyti kitiems arba pasidalyti. Ar tai būtinai „materialistiškas“ elgesys?

Daugelis brangiausių daiktų yra vertingi ne dėl kainos ar prestižo, bet dėl savo turimų prasmių; tai – kuklūs niekučiai, namuose sukurti objektai, nutrintos knygos, senos nuotraukos, keistos kolekcijos. (Kai kas nors numiršta, kaip keistai atrodo, kad jų turėtų daiktų vertė ištirpsta tiesiog akyse; naudingi naminiai daiktai, pavyzdžiui, drabužiai, rankšluosčiai indams šluostyti ir asmeniniai popieriai virsta bemaž šiukšlėmis.)

Kadangi dažnai knieti paneigti daiktų svarbą ir nenorime atrodyti materialistai, skiriame *nepakankamai* laiko ir dėmesio apgalvoti, kaip daiktai galėtų suteikti daugiau laimės. Na, bent jau aš tai darydavau nepakankamai. Mano daiktai labai stipriai veikė atmosferą namuose, stiprindami ir atspindėdami mano tapatybės jausmą.

Ar įmanoma būti laimingam, kai turi labai mažai daiktų? Taip. Ar būna žmonių, kurie jaučiasi laimingesni, beveik nieko neturėdami? Taip. Tačiau daugeliui žmonių, kaip ir man, išmintingai išsirinkti daiktai gali būti laimės aruodas.

Pomėgiai atlieka labai svarbų vaidmenį laimės srityje, tačiau, rodėsi, kiekvieną kart apsilankiusi knygyne, įjungusi televizo-

rių ar atsivertusi laikraštį arba žurnalą išgirsdavau žinią: „Būsi laimingesnė, turėdama mažiau!“ Kada tik imdavau su kuo nors kalbėtis apie laimę namuose, dažnai išgirsdavau atsiliepimą: „Oi, man reikia gyventi *paprasčiau.*“

Nemažai didžių protų istorijoje ragino griebtis paprastumo. Toro įtikinėjo: „Mūsų gyvenimą suėda smulkmenos... Paprastumo, paprastumo, paprastumo!“ Šis paprastumo troškimas yra toks galingas ir sudėtingas, kad jam reikia atskiro termino, panašaus į *nostalgie de la boue* (purvo ilgesys) arba *wabi sabi* (netobulų ir neamžinų dalykų grožis). Kai savo tinklaraštyje paklausiau, ar kas nors žino terminą, kuris tiktų užfiksuoti šią idėją, vienas skaitytojas pasiūlė puikų žodį „Waldenlust“. Šis ilgesys gali būti kelių formų: fantazijos apie laisvę, kurią suteiktų nuosavybės atsikratymas; ankstesnių, turbūt paprastesnių, laikų nostalgija; taip pat – nusilenkimas primityvumui, tariant, kad jis yra autentiškesnis ir arčiau gamtos.

Ne kartą esu panorėjusi atsikratyti nuosavybės pančių. Knietėjo visą komodą išversti į šiukšlyną, kad nereiktų kankintis ir neskaudėtų galvos, mėginant surūšiuoti gerus ir blogus daiktus. Dažnai nutariu nepirkti ko nors naudingo ar gražaus, nes nenoriu prisiimti atsakomybės už dar vieną daiktą. Prieš daug metų, kai kažkokiame mažame bevardžiame Kalifornijos miestelyje ėjau per parduotuvės stovėjimo aikštelę, staiga išvydau viziją, kaip viską palieku: daiktus, santykius su žmonėmis, ambicijas – ir atsikračiusi balasto pradingstu. „*Kas man rūpi ta lova iš žąsų pūkų? – iškeliauju su laisvaisiais čigonais.*“ O kartais viskas baisokai, nesuprantamai apsiverčia: kai man kažkas taip

nepaprastai patinka, jog staiga užsimanau jį sunaikinti, kad išsilaisvinčiau, nebebūčiau taip prisirišusi ir nebijočiau prarasti. (Mane taip suglumino šis impulsas, kad parašiau apie jį knygą „Bedieviškas šlamštas" („Profane Waste").)

Vieną draugą ištiko itin ūmus „Waldenlust" priepuolis. Jis ruošėsi važiuoti pas savo tėvus, nes ten laikė pasidėjęs dvidešimt dėžių daiktų, kuriuos reikėjo peržiūrėti.

– Baisu taip sakyti, bet tikrai norėčiau, kad kiltų gaisras ar potvynis, – gailiai kalbėjo jis. – Tuomet būtų viskas baigta. Nenoriu net pagalvoti, kad reikės sutvarkyti tiek daug šlamšto.

– O kam tai darai?

– Mano tėvai labai pyksta. Pažadėjau, kad dėžes paliksiu laikinai, bet jos ten jau išbuvo metus.

– Jeigu tau visus metus nieko neprireikė, gal ten nieko svarbaus nėra, – pasakiau. – Jeigu nori, kad viską sunaikintų gaisras, gal verčiau išmesk tas dėžes, o ne kuiskis po jas.

– Ne, negalėčiau. – Jis papurtė galvą. – Negaliu visko imti ir išmesti, nors man nieko ir nereikia.

Linktelėjau. Supratau, kiek daug reikalauja tos dulkėtos kartoninės dėžės. Nors stypso apleistos ir nereikalingos, jose yra jo paties, o gal jo praeities gabalėlių, kurių negalima tiesiog imti ir išmesti.

Per pastaruosius keletą metų aš nemažai pažengiau į priekį, kovodama su savo šlamštu, bet dar nebuvau išsilaisvinusi. Nereikalingi daiktai mane slėgė, kėlė nerimą ir nedavė ramybės, o jų įsigyti, naudoti, taisyti, saugoti ir netgi atsikratyti buvo taip sudėtinga, kad suėsdavo begalę mano laiko ir energijos.

Tačiau, nors ir norėjau siekti paprastumo, kartu bijojau, kad nebūčiau *pernelyg* į tai linkusi. Žinoma, paprastumo vertybės slypi kur kas giliau, neužtenka vien atsikratyti daiktų, tačiau toks troškimas man atrodė pavojingas; nenorėjau susigundyti nurėžti pernelyg daug.

Pirmasis mano laimės projekto principas buvo „būti Grečen". Vienas iš svarbesnių kelių, kaip „būti Grečen", – tai nemanyti, kad *kitų* siekiamos ir puoselėjamos vertybės yra tai, ko turėčiau siekti *aš*. Kiti siekia sutaupyti; aš prisiverčiu leisti pinigus. Kiti stengiasi daugiau dirbti; aš stengiuosi daugiau žaisti. Kiti siekia paprastumo; aš kovoju prieš impulsą paprastinti, nes, ko gero, *pernelyg* puoselėju paprastumą: ne drausmingą, apgalvotą, o tokį, kuris atsiranda dėl abejingumo ir aplaidumo.

Mano sielos gelmėse slypi apatija; amžinai turiu kovoti su noru nieko nedaryti. Jeigu nereikėtų galvoti apie Džeimį ir dukteris, jeigu manęs nuolat neskatintų motina, tai amžinai ir gyvenčiau studijoje plikomis sienomis ir kreivomis žaliuzėmis, su čiužiniu, patiestu ant grindų. Kai kam toks paprastumas atrodytų patrauklus ir gal net pasigėrėtinas, bet ne man. Mano atveju tai būtų paprastumas dėl išsisukinėjimo ir apatijos, o ne dėl tuščios erdvės grožio ar savanoriško neturto.

Visada tokia buvau. Kai baigiau koledžą, gyvenau Vašingtone, Kolumbijos apygardoje, name su trimis draugais. Po metų vienas iš tų draugų nepiktai tarė:

– Gyvenant su tavim, Grečen, užkliūva tai, kad tu nieko nepasiimi ir nieko nepridedi. Niekada nepalieki netvarkos, bet niekada neparneši deserto ir neskambini kabelinės remontininkui.

Ir tai buvo tokia akivaizdi tiesa, kad net neužsigavau.

Visada sau sakydavau: „siek paprastumo". Bet kaip sakė Albertas Einšteinas (Albert Einstein): „Viską reikia daryti taip paprastai, kaip tik įmanoma, bet ne dar papraščiau." Kai nusprendžiau į Eleonoros mokslo metų pradžios vakarėlį atnešti popierinių lėkščių, o ne namuose keptų keksiukų, nuo to tapau laimingesnė, tačiau reakcija „siek paprastumo" ne visada tinka. Daugelis dalykų, suteikusių man daugiau laimės, gyvenimą padarė sudėtingesnį. Kai gimė vaikai. Kai išmokau į savo interneto puslapį įkelti vaizdo klipą. Kai važiavau į vestuves už miesto ribų. Jeigu taikyčiau per plačiai, principas „siek paprastumo" mane nuskurdintų. „Juk gyvenimas su visais papuošimais ir taip jau tuščias, – įspėjo Samuelis Džonsonas, - todėl būkime atsargūs, mėgindami jį dar apkarpyti."

Viena draugė į klausimą, kas jai suteikia laimės, atsakė:

– Šunys ir ką tik nuskintos gėlės.

Šunys ir ką tik nuskintos gėlės! Štai du dalykai, kurių niekad neįsileidau į namus, nors žinojau, kad jie gali suteikti laimės. Nenorėjau nei gyvūnų, nei naminių augalų – per daug darbo. Niekada netroškau keliauti – per daug reikalų. Man patiko mintis kviestis svečių, tačiau tai darydavau retai – per daug vargo.

Savo namuose norėjau ramybės, kurią teikia paprastumas, erdvė ir tvarka; tačiau turėjau saugotis savo impulso išmesti viską, kas guli šaldytuve. Norėjau jausti, kad visko pakanka ir viskas įmanoma, kad būtų pilna mėgstamų daiktų, užtektinai atsargų ir prabangios netvarkos. Surasiu vietą tai šešiasdešimties

metų senumo „Saltines“ skardinei vien todėl, kad man patinka jos forma ir spalva.

Vadinasi, puoselėti tai, ką turiu, reiškia ne šiaip sau organizuoti, išmesti ar kaupti; tai reiškia *užmegzti ryšį*. Kai jausdavau ryšį su savo daiktais, jie man suteikdavo gyvybės, o kai jausdavausi nuo jų nutolusi, tai mane apsunkindavo. Trokšti paprastumo mane privertė ne per didelė mylimų daiktų gausa, bet beprasmių niekniekių chaosas (taip pat ir beprasmiai santykiai su žmonėmis ir beprasmiai užsiėmimai). Kadangi turėjau šlamšto, kurio nei norėjau, nei man reikėjo, tai ir jaučiau, kad turėdama mažiau būčiau laimingesnė, bet iš tikrųjų kaltas buvo ne daiktų *kiekis*, o *sąryšis* su jais. Kuo daugiau turėjau daiktų, kurių nenaudojau, tuo labiau jaučiausi atsidūrusi apgultyje.

Ryšys su daiktais būna dviejų rūšių.

Pirmiausia – tai ryšys, kuris atsiranda nuo *naudojimo*. Kai dažnai naudodavau kokį nors daiktą – nešiodavau violetinį paltą, susikraudavau sportinį krepšį, skaitydavau laminuotą metro žemėlapį – jausdavausi su juo susijusi. Kita vertus, dėl nenaudojamų daiktų jausdavausi kalta ir pervargusi. Nepatogūs batai, kurių niekada nenešiodavau, stalo žaidimai, kurių niekada nežaisdavau, puošnūs balto porceliano indai, kurių niekada neišimdavau iš bufeto, - nors ir negyvi, jie man tarsi vis priekaištaudavo. O dar buvo sulūžusių, niekam nebetinkančių daiktų, taip pat – tokių, kurių taip ir neišmokau naudoti.

Antrosios rūšies sąryšis atsiranda, kai *reaguojame*. Kiekvieną kartą, kai eidavau pro lentyną, kurioje laikėme rankų darbo knygeles, mano dukrų pagamintas lopšelyje, kone ištinusias

nuo priklijuotų makaronų ir vatos rutuliukų, su meile prisimindavau tuos laikus. Ant mūsų virtuvės spintelės stovėjo trys mediniai fabriko dantračių modeliai, kuriuos mano motina mums nupirko, kai įsikraustėme. Nepaisant jų industrinės kilmės, tie nutrinti iki blizgesio mediniai kūriniai buvo nuostabiai gražių spalvų ir gūbriuotų formų, į kurias man kaskart būdavo malonu pažiūrėti.

Kad namai būtų jauki ir gyvybės pilna vieta, stengsiuos ne vien eliminuoti. „Prastumas – nebūtinai paprastumas, – įspėjo Frankas Loidas Raitas. - Todėl eliminuoti gali būti taip pat beprasmiška, kaip ir perkrauti, ir gal net dažniau taip ir būna. Žinoti, ką išmesti, o ką pridėti; tiksliai kur ir kaip: ak, štai ką reiškia mokėti išmanyti paprastumą."

Todėl mano tikslas buvo išvaduoti namus nuo nereikšmingų daiktų, kad būtų daugiau vietos reikšmingiems. Rugsėjo mėnesį ėmiausi dviejų vienas kitą papildančių darbų: pirma, išaiškinti, išdėstyti ir išryškinti daiktus, turinčius prasmę; antra, atsikratyti beprasmio šlamšto.

Teko išbandyti tris tušinukus, kol radau vieną veikiantį, bet kai jį radau (ir išmečiau pirmuosius du), savo naujajame Sprendimų grafike užpildžiau pirmąjį sprendimų lapą. Kad išryškinčiau vertingus daiktus, nusprendžiau „sukurti altorių", o kaip atsvarą, kad atsikratyčiau nereikalingų daiktų, nutariau „patikrinti kiekvieną lentyną". Kad sustiprinčiau sąryšio jausmą su nemėgstamos rūšies objektais – naudingais prietaisais, kurių naudojimo neišmaniau, - nusprendžiau „perskaityti naudojimo vadovą".

Kol mąsčiau apie savo namus ir daiktus, galvoje vis sukosi eilutė iš Biblijos. Jėzus sakė: „Kur jūsų lobiai, ten bus ir jūsų širdys." Norėjau kuo aiškiau suprasti, koks tas ryšys tarp mano lobių ir širdies.

SUKURTI ALTORIŲ

Sprendimas „sukurti altorių" reiškė, kad tam tikras savo buto zonas transformuosiu į stipresnio sąryšio vietas. Turiu draugą, gyvenantį bute, atrodančiame tarsi bendro naudojimo atostogų apartamentai: gražūs, bet tokie nuasmeninti, tarsi niekam konkrečiam nepriklausytų. O aš norėjau namie jaustis kaip namie.

Šį sprendimą įkvėpė Eleonora. Tarsi varnalizdžių, visame bute buvo daugybė lobių kaupyklų mažose erdvėse, kurias ji vadino savo „plotais": ant palangių, už jos miegamojo durų, ant laiptelio prie Džeimio stalo, ant stalelio prie jos lovos, už supamosios kėdės jos kambaryje. Rūpestingai, tarsi paveikslėlius, ji ten pridėliodavo kuo įvairiausių porceliano puodelių, princesių statulėlių, kreidelių, suplėšytų servetėlių, žaislinių maisto gabalėlių, kvapaus lūpų balzamo tūtelių ir blizgančių papuošaliukų. Neišmanantiems šie plotai atrodė netvarkingi, tačiau Eleonora buvo kiekvieną tiksliai suplanavusi, todėl jeigu kas nors paimdavo bent vieną daiktelį, netrukus išgirsdavome pasipiktinimo šūksnį: „*Kas* paėmė lėlytę Žvangutę iš už mano durų?" Tik išgirsdavau ją murmant: „Reikia to rutulio su baltu lokiu viduje" ir išvysdavau, kaip ji strykteli ir akimirksniu suranda rutulį didžiulėje netvarkingoje daiktų krūvoje – bent jau kaip

atrodydavo neišmanančiam. Ji valandų valandas viena žaisdavo šituose plotuose, kalbėdama su savimi, bėgiodama iš kambario į kambarį ir kilnodama statulėles.

– Taip gal išprotėti galima? Pažiūrėk! – vieną rytą tarė Džeimis, prieš eidamas į darbą, rodydamas į prigrūstas palanges. – Tegul ji *būtinai* susitvarko daiktus. Jų visur pilna.

– Žinau, kad atrodo netvarkingai, bet ji iš tikro žaidžia tuose plotuose, – atsakiau. – Jeigu galime apsikęsti, manau, geriau tegul jie būna, bent jau kol iš tikrųjų naudojami.

Man savo plotus vadinti „altoriais" atrodė šiek tiek grandioziška, tačiau pats žodis skatino entuziastingiau imtis užduoties: kurti altorių – labiau intriguoja nei gražinti butą. Sakydama „altorius" turėjau omenyje ne nišą su statula, žvakėmis ir gėlėmis, o plotą, panašų į Eleonoros, skirtą įkūnyti mano troškimus, pomėgius ir vertybes. Altorius turi būti rūpestingai išdėstytas. Jis vilioja ypatingai nusiteikti ir imtis tam tikros veiklos. Tai – pasišventimo ženklas.

Kai kurios vietos namuose natūraliai tampa ypatingo įsitraukimo plotais. Tyrimai rodo, kad, nepriklausomai nuo namo dydžio, žmonės daugiausia laiko praleidžia netoli virtuvės, susirinkę aplink artimiausią plokščią paviršių: virtuvės stalą, virtuvės salelę, šalia stovintį valgomojo kambario stalą arba kambariuose, kuriuose yra televizoriai arba kompiuteriai. Mūsų virtuvės stalas, televizorius ir kompiuteriai sulaukdavo užtektinai dėmesio. Norėjau ir kitus plotus pripildyti aukštesnės prasmės ir grožio.

Vos pažvelgusi į prasmę turinčius daiktus pasijuntu, lyg būčiau apsupta... na, jei ne draugų, tai bent geranoriškai nusiteikusių sutvėrimų. Negaliu pamiršti „Skaudančio kūno" („The body in pain") autorės Eleinos Skari (Elaine Scary) pastabos: „Turbūt kiekvienas, iš arti susidūręs su žmogaus rankų kūriniais, bent truputį įtaria, kad jie, nors ir neturėdami dvasios, kartu nėra ir visai bedvasiai." Mieli objektai man leidžia jaustis iš tikrųjų jaukiai.

Šį sprendimą norėjau pradėti sukurdama altorių Šeimai: o šiame altoriuje svarbiausios bus nuotraukos. Kad potyris suteiktų kiek įmanoma daugiau laimės, reikia: jo laukti, potyrio metu – juo mėgautis, laimės jausmą – išreikšti, o vėliau – apie patirtą laimę prisiminti. O nuotraukos yra labai naudingas įrankis, padedantis sukelti laimingus prisiminimus. Net 85 procentai suaugusių žmonių piniginėse arba ant darbo stalų turi pasidėję nuotraukų arba atminimo ženklų, o laimingos šeimos namuose dažnai eksponuoja daugybę fotografijų.

Mūsų bute keliose vietose jau buvau pakabinusi nuotraukų kolekcijų, tačiau buvau pamiršusi įrėminti keletą naujų nuotraukų. Nemėgstu lakstyti su reikalais, tačiau šiek tiek padelsusi nusinešiau kelias nuotraukas į netoliese esančią rėminimo dirbtuvę ir išsirinkau tinkamus rėmelius. Juos patraukliau išdėsčiau lentynose, o kai kurias rečiau matomas nuotraukas perkėliau į geriau matomas vietas. Tačiau šiomis pastangomis nebuvau patenkinta; kadangi tos nuotraukos buvo nekintama mūsų buto vaizdo dalis, paprastai tiesiog eidavome pro šalį, jų nepastebėdami. Kaip galėčiau atkreipti mūsų dėmesį į nuotraukas? Sugalvojau idėją. Sukursiu naują šventinių nuotraukų galeriją.

Vieną galeriją jau buvau sukūrusi: per kiekvieną Heloviną išdėliodavau nuotraukų parodą, kaip kasmet atrodė mūsų dukros, persirengusios kostiumais. Ši kolekcija buvo nuostabi šventinė puošmena, ir kadangi tos nuotraukos nebuvo eksponuojamos visą laiką, į jas ypač atkreipdavome dėmesį.

Dabar nutariau sukurti antrą galeriją iš mūsų šeimos kasmetinių Valentino dienos atvirukų kolekcijos. (Užuot siuntę atvirukus per žiemos šventes, vasario mėnesį siuntinėjame Valentino dienos atvirukus, nes gruodį ir taip visi kraustosi iš proto.) Per kitas kelias dienas atkapsčiau visus paskutiniųjų metų atvirukus. Nuo kiekvieno plūste užplūdo prisiminimai: penkiametė Eliza sukasi, apsirengusi mėlyna suknele, papuošta vyšnių keke – ši apranga man buvo pati mieliausia iš jos kada nors dėvėtų; Eliza ir Eleonora, persirengusios suknelėmis, pasirengusios barstyti gėles per mano sesers Elizabetos vestuves; Eliza, aukštai iškėlusi Eleonorą, abi pasipuošusios baleto drabužėliais.

Kai atrinkau atvirukus, teko vėl kaip reikiant padirbėti su savimi, kol prisiruošiau dar kartą nueiti į tą rėmelių dirbtuvę (tikrai baisiai nekenčiu tvarkyti reikalų), bet pagaliau įsigijau rausvus, raudonus arba baltus rėmelius kiekvienai nuotraukai. Išsidėliojau visas ant lentynos ir atsitraukusi pasigrožėjau – kaip nuostabu. Visai nesinorėjo sandėliuoti šių mielų nuotraukų iki vasario, bet žinojau, kad jos suteiks daugiau džiaugsmo, jeigu neeksponuosime jų visą laiką.

Tuomet apgalvojau, kokie dar objektai, kaip ir nuotraukos, gali sukelti stiprių atsiminimų apie mylimus šeimos narius. Retai naudojamoje spintelėje virtuvėje radau rausvą porcelianinį

flamingą, kurį pasilikau kaip atminimą iš senelių namų, kai numirė močiutė. Keistokas objektas, tačiau vaikystėje jis man taip patiko, kad tiesiog turėjau jį pasilikti. Išėmiau jį iš spintelės ir padėjau į knygų lentyną šalia stiklinio mėlynojo strazdo, kurį prieš daugelį metų padovanojo kita mano močiutė (keistai pranašiška, nes mėlynieji strazdai simbolizuoja laimę). Juk kažin ar galiu jausti ryšį su daiktais, kurių niekada nematau. Kai pažvelgiau į šias dvi paukščių statulėles, man pervėrė širdį suvokimas, kad tokie ilgi santykiai su mylimais seneliais gali įsikūnyti vos keliuose daikteliuose. Tačiau objektų galia nepriklauso nuo jų užimamos vietos; tiesą sakant, man geriau atsiminimus sukelia keletas rūpestingai atrinktų dalykėlių, o ne daugybė kažką neaiškiai primenančių daiktų. Tas flamingas su mėlynuoju strazdu man priminė senelius, kai vasarą apsilankydavau Nebraskoje, Fort Kodžio kvapą – nieko daugiau ir nereikėjo.

Kokį dar altorių sukūrus? Išskyrus šeimą, brangiausias mano turtas – nešiojamasis kompiuteris, nepamainomas darbo ir žaidimų įrankis. Jis – mano ištikimiausias tarnas ir nuolatinis palydovas, o ne šiaip mašina. Jis patyliukais net turi savo asmenybę, o aš myliu jį tarsi seną šunį ar mielą pliušinį žaislą.

Kompiuteris stovi ant mano stalo, o tai man – vienas iš namų gyvybinių centrų, tarsi židinys, santuokinė lova ar virtuvės stalas. O kadangi tas stalas mano mažame kambaryje užima beveik visą erdvę, nusprendžiau visą kambarį paversti Darbo altoriumi.

Mėgstu savo darbo kabinetą, nes man patinka dirbti, bet pats kambarys – ne itin malonus. Niekada nebandžiau suteikti jam

grožio ar savitumo (pavyzdžiui, jo terakotos spalvos sienos buvo visai plikos) – iš dalies todėl, kad jis toks mažytis, vos telpa stalas ir nedidelė kėdė, bet labiausiai todėl, kad tiesiog nenorėjau terliotis. („Siek paprastumo", – pagalvojau, kai atsikraustėme į butą.)

Nusprendžiau savo kabinetą paversti panašesnį į altorių; juk kai nemiegu, jame tikriausiai praleidžiu daugiau laiko nei bet kuriame kitame buto kambaryje. Man pasisekė, kad savo kabinete galiu daryti ką noriu. Ekseterio universiteto tyrimas parodė, kad žmonės, kontroliuojantys savo darbo vietą, darbe būna laimingesni, labiau motyvuoti, sveikesni ir iki 32 procentų produktyvesni. Be to, kai dirbu namuose, paprastai kas kelias minutes pašoku ir nueinu į tualetą arba pasiimti atsigerti ar (dažniausiai) pasičiupti ką nors užkrimsti. Jaukus, patrauklus kabinetas man padės ugdyti *Sitzfleisch* – elementarų sugebėjimą nesikelti nuo kėdės – reikalingą kiekvienam rašytojui.

Atsistojusi tarpduryje apžvelgiau kambarį. Nieko tokio, kad mano kabinetas toks mažas (išskyrus tai, kad jame netelpa stalas su ėjimo treniruokliu, kurio labai noriu), tačiau pastaruoju metu jis mane slėgė; nors ir gana tvarkingas, bet dėl savo siaurumo kambarys atrodė užgriozdintas.

Pirmiausia ištraukiau krūvas segtuvų, sugrūstus į lentynas virš mano stalo. Nors ketinau išsaugoti kai kuriuos dokumentus iš tų laikų, kai tarnavau Aukščiausiojo Teismo teisėjos Sandros Dei O'Konor (Sandra Day O'Connor) sekretoriate ir kai dirbau Federalinėje komunikacijų komisijoje, taip pat – surinktą medžiagą nebaigtiems knygų projektams, šituos visus popierius galėsiu perkelti į nuošalią spintelę.

Tada ėmiausi krūvos sujauktų dėžių su atsargomis. Kad sutaupyčiau vietos, rašymo popierių sudėjau į vieną dėžę, paskui nusipirkau dvi patrauklias kartonines dėžutes smulkiems biuro reikmenims, o tada, apsėsta karštligės, netgi surikiavau atsargines spausdinimo popieriaus pakuotes pagal jų etiketes. Jau ištisas savaites vis ketinau nusipirkti tušinukų, nes prireikus negalėdavau nė vieno rasti, bet viename stalčiuje, į kurį niekad nežiūrėdavau, radau jų net penkiolika.

Kelis kartus viską perrinkus ir petvarkius, kambarys tapo erdvesnis, o aš tiksliai išsiaiškinau, kokių atsargų turiu. Kai atsisėdau dirbti, dėl naujosios tvarkos man buvo ramiau ir lengviau susikaupti. Ką dar galėčiau padaryti, kad kambarys taptų panašesnis į altorių?

Mano darbo kambarys būtų idealus, jeigu iš jo matytųsi vaizdas pro langą. Tyrimai rodo, kad gamtos peizažų vaizdai arba netgi vien jų paveikslai ramina koledžų studentus prieš sunkius egzaminus, o pacientams padeda greičiau atsigauti po operacijų. (Beje, pacientai, kurie po operacijų gauna gėlių, pasveiksta greičiau.) Žmonės, iš kurių kalėjimo kamerų matyti gamtos vaizdai, rečiau skundžiasi ligomis nei nematantys vaizdų. Nors man ir pakako dienos šviesos, kuri Niujorko mieste tokia brangi, pro mano langus buvo matyti tik smaluotas stogas ir du oro kondicionieriai.

Prisiminiau tyrimus, pagal kuriuos žmonės dažnai puošia sienas įspūdingų gamtos vaizdų paveikslais, tačiau kur kas dažniau taip elgiasi tie, kurių kambariai – be langų. Ką gi, be entuziazmo pagalvojau, galėčiau pasikabinti paplūdimio arba miško upelio nuotrauką.

Tačiau kai išsiblaškiusi žvelgiau į plikus paviršius, man šovė mintis: *tapytos sienos.* Visada dievinau tapytas sienas ir išpieštus baldus, o apsilankiusi pas vienus draugus vakarienės, žavėjausi nuostabiu žydinčiu medžiu, nupieštu jų koridoriuje. Galbūt man reiktų ką nors pasamdyti, kad ištapytų *mano* sienas. Akimirksniu mane užplūdo įprasti prieštaravimai: „Siek paprastumo! Kam tau tie vargai, skambučiai, sprendimai ir vizitai? Kam leisti pinigus savo darbo kambariui? Verčiau eitum dirbti!"

Ne, tvirtai tariau sau, aš kuriu altorių Darbui. Parašiau elektroninį laišką draugui, klausdama informacijos, ir kur kas greičiau, nei atrodė įmanoma, mano kabineto sienas papuošė graži tapyta vijoklinė visterija. Neįtikėtina, koks išbaigtesnis ir sutvarkytas atrodė kambarys. Man niekada netrukdė tos plikos sienos (tiesą sakant, maniau, kad jų paprastumas man teikia ramybės), tačiau kabinetas tapo malonesnis, kai jame atsirado žydinčių vijoklių ir vienas kolibris.

Šis pratimas parodė, kad užtenka tik idėjai mane uždegti – ir projektas pasirodo lengvas, nes viską darau greitai. Kai idėja nedžiugina, projektas ima atrodyti nuobodus, o aš pradedu atidėlioti. Jeigu būčiau bandžiusi pasikabinti įrémintą paveikslą su miško vaizdeliu, kažin ar būčiau viską įgyvendinusi.

Patenkinta apsidairiau po savo kabinetą. Dabar jis tapo Darbo altoriumi. Itin meiliai pažvelgiau į savo ištikimą knygų žymeklį – Džeimio dovaną. Tai buvo siauras odinis dirželis sunkiais išpūstais galais, kuriuo prispausdavau knygos lapą, kad neužsiverstų, kol ką nors užsirašinėju. Šį žymeklį naudodavau kone kasdien, žavėdamasi, kaip tai patogu. Vienas džiaugs-

mas dirbti gerai sutvarkytoje darbo vietoje su puikiais darbo įrankiais.

Šeimos altorius, Darbo altorius – o kas toliau? Ieškodama kandidatų, žingsniavau po kitus kambarius.

Prieš keletą metų, laikydamasi savo įsakymo „būti Grečen", aš pripažinau, kad mėgstu literatūrą, skirtą vaikams ir paaugliams. Iki tol nekreipdavau dėmesio, kad fanatiškai dievinu tokias knygas kaip „Mažoji princesė" („A little Princess") (visų laikų geriausia išteisinimo istorija), „Auksinis kompasas" („The Golden Compass") (geriausias visų laikų veikėjas – gyvūnas) ir „Mažosios moterys" („Little women") (geriausia visų laikų istorija apie šeimą), nes buvau nusprendusi, jog jos nedera prie mano rafinuotos, rimtai nusiteikusios suaugusiosios įvaizdžio. Kai pripažinau, ką iš tikrųjų mėgstu ir ko nemėgstu, nustojau blaškytis dėl to, ką *norėčiau* arba neva *turėčiau* mėgti, ir įkūriau vaikų literatūros skaitytojų grupę. Ši vaikams skirtos literatūros grupė tapo tokia populiari ir taip išaugo, kad man teko įkurti dar vieną, o vėliau – ir dar vieną grupę. O aš maniau, kad esu vienintelė suaugusioji, mėgstanti tokias knygas!

Kadangi esu tų trijų grupių narė, privalau rasti laiko savo *dienotvarkėje*, kad perskaityčiau tas knygas ir galėčiau apie jas diskutuoti. Todėl nusprendžiau šiam pomėgiui sukurti ir fizinę *erdvę*. Užuot laikiusi šitas knygas išmėtytas po visą butą, pertvarkysiu kai kurias knygų lentynas ir sukursiu Vaikų literatūros altorių.

– Ką tu *darai*? – paklausė Džeimis, pamatęs mane sėdinčią ant grindų, apsikrovusią knygomis.

– Kuriu Vaikų literatūros altorių, – atsakiau.

– A, – tarė jis, nė trupučio nenustebęs. – Maniau, kad jau senų seniausiai jį darei.

Jis mikliai dingo – ko gero, kad nepašaukčiau padėti rūšiuoti knygų.

Kraudama knygas abėcėlės tvarka ant kilimo į siūbuojančias rietuves, pagalvojau apie savo asmeninį įsakymą „būti Grečen", tokį svarbų, kad vertėjo jį įamžinti kaip Penktąją nuostabią tiesą: *Laimingą gyvenimą galiu susikurti tik ant savo prigimties pamatų.* Nors Vaikų literatūros altorius nėra visiems tinkama laimės formulė, mane jis padarė laimingesnę.

Užtrukau kelias dienas, kol pabaigiau, bet neilgai trukus jau džiūgavau grožėdamasi savo kolekcija – visomis mėgstamomis knygomis, sudėtomis kartu. Štai lentyna, pilna vien „Harių Poterių", štai – mano nutrintos knygos apie Narniją ir mylimos „Mažojo namelio" („The Little House") serijos knygos (Kalėdų senelis devynerius metus iš eilės per Kalėdas atnešdavo po vieną tomelį). Elizabetos Enrait (Elizabeth Enright) ir Edvardo Ygerio (Edward Eager) knygos, skaitytos tiek daug kartų. Mari Stoltz (Mary Stoltz), nesulaukianti pelnyto dėmesio. Stretfild (Streatfield), Baris (Barrie), Kanfild (Canfield), Kolinsas (Collins), Kašor (Cashore), Montgomeri (Montgomery), L'Engle, Tolkinas (Tolkine), Alkot (Alcott), Konigsberg – tiek daug nuostabių knygų, surinktų į vieną vietą. Altorių karūnavo puošnus „Keturiese prie Levelino pakraščio" („Four to Llewelyn's") egzempliorius – iliustruota knyga vaikams, kurią mes sukūrėme kartu su viena drauge. Įkvėptos J. M. Bario talentingai sukurto knygos

karkaso „Išsigelbėję berniukai Juodojo ežero saloje“ („The Boy Castaways of Black Lake Island“), kurioje Levelino Deiviso sūnūs pozuoja nuotraukoms, vėliau tapsiančiomis istorija apie piratų nuotykius, mes su drauge Centriniame parke fotografavome savo vaikus, o iš nuotraukų pasidarėme knygą. Koks žavingas altorius! Vien atsistojusi priešais šitas lentynas, pasijutau laiminga.

Kitame kambaryje buvusi knygų spinta pavirto Linksmybių ir žaidimų altoriumi. Prikroviau jos lentynas stalo žaidimų, galvosūkių ir padėjau penkis stiklainius iš vaistinės, pilnus mažyčių žaisliukų, kuriuos norėjome išsaugoti, bet neturėjome kur dėti (plastmasinius žvėrelius, maskaradinius papuošalus, marmuro rutuliukus, žaismingų formų trintukus). Kitose lentynose radau vietos keliems mėgstamiems žaislams, išlaikytiems nuo mano pačios vaikystės. Anksčiau mėginau rasti tinkamą vietą gražiems sidabriniams barškučiams, kuriuos Eliza su Eleonora gavo dovanų kai gimė. Jie puikiai pasitarnavo, o jų rinkinys atrodė žavingai, tačiau iki šiol nežinojau, ką su jais daryti. Padėjau juos Linksmybių ir žaidimų altoriuje.

Norėjau, kad mano altoriai išreikštų svarbius mano gyvenimo aspektus; o kaip Teisės altorius? Mes su Džeimiu susipažinome studijuodami teisę, tebeturėjome daug draugų iš teisės studijų laikų ir labai mėgome Jeilio teisės fakultetą. Tačiau nuo tų dienų išliko labai mažai suvenyrų: trys stori įrišti teisės žurnalų egzemplioriai su nugarėlėse įspaustais užrašais „Grečen A. Kraft, vyriausioji redaktorė“; masyvus Džeimio baigiamasis darbas „Rajonų pasipriešinimas laikinųjų namų infrastruktūrai Niujorko valstijoje“; ir nutrintas egzempliorius knygos „1934-

ųjų metų Komunikacijų įstatymas, pakeistas 1996-ųjų Telekomunikacijų įstatymu“ (dydžio kaip romanas minkštais viršeliais) iš tų laikų, kai abu dirbome Federalinėje komunikacijų komisijoje. Bet mums nieko daugiau ir nereikėjo. Teisė – svarbi mūsų praeities dalis, tačiau dėl to neverta altoriaus. Tiesą sakant, atsikračiau keleto sunkių rinkinių, neatverstų jau daug metų, o pamačiusi, kad prigrūstose mūsų knygų lentynose atsirado laisvos vietos, pasijutau labai laiminga.

Kai pradėjau kurti savo altorius, pradėjau pastebėti, kad kiti žmonės sąmoningai ar nesąmoningai irgi jų turi. Viena stilinga draugė laiko savo kaklo papuošalus gražiai išsidėliojusi, padengusi jais stalą, o ne sukrovusi, kur nesimatytų. Knygas mėgstanti draugė jas susidėliojo pagal spalvą į juostą, juosiančią visą jos studijos tipo butą. Mano anyta Džudė, labai mėgstanti kurti, ant savo ir šešuro buto sienų sukūrė įspūdingą altorių, skirtą „Playwrights Horizons“ – teatrui, kuriame ji dirba valdybos pirmininke. Kai kitąkart ten apsilankiau, atidžiau apžiūrėjau tą altorių.

– Kaip vadinasi tokie... šitie mini plakatai? – paklausiau, rodydama į vieną sieną. Visi praėjusio dešimtmečio „Playwrights Horizons“ spektakliai buvo pavaizduoti tarsi teatro plakatuose, tik smarkiai sumažintuose.

– Ai, čia iš pašto vokų. – Ji priėjo ir atsistojo šalia manęs. – Juos siuntinėjame po kiekvieno spektaklio.

– O jūs juos visus įrėminote ir pakabinote?

– Taip. Kiekvieną kartą, kai pakabinu naują sceną, jaučiuosi nuveikusi svarbų darbą.

Dar mums atpažįstami būna Muzikos altoriai, Kelionių altoriai arba Įrankių altoriai. Vis dar prisimenu įspūdingą senelių garažo kampą, kuriame tiksliai numatytose vietose kabėdavo senelio įrankiai. Rankdarbių meną mėgstanti draugė didžiulę spintą transformavo į mažytį kambarėlį, kuriame tilpo tik kėdė ir siauras darbastalis, o sienos nuo apačios iki viršaus buvo apkaltos kabyklomis, lentynomis ir skyreliais, sumaniai pritaikytais įrankiams ir reikmenims. Daugeliui žmonių svarbus altorius būna automobilis. Ir vonios kambarys gali būti altorius (tyrimai rodo, kad toje patalpoje moterys mėgsta būti labiau nei vyrai), kaip ir rūsys (o jais vyrai džiaugiasi labiau nei moterys).

Nėra vienintelio teisingo kelio į laimę, tik toks, kuris tinka tam konkrečiam žmogui, – todėl laimei taip svarbu viską apgalvoti. Kad būčiau laimingesnė, turiu pastebėti, ką darau ir kodėl, ir kaip dėl to jaučiuosi. Tyrimai rodo, kad atidesni žmonės būna laimingesni, labiau linkę pasitikėti savimi, dėkingesni, jiems mažiau gresia nerimas ar depresija, o savęs pažinimas būna labiau išvystytas. Kurdama altorių atkreipiau daugiau dėmesio į daiktus, kurie man patys svarbiausi.

Įpusėjus visų tų altorių kūrimui, nuėjau su Džeimiu į vieną bendradarbių vakarėlį. Užmezgiau pokalbį su kitu svečiu, o kai jis manęs paklausė, kuo dirbu, truputį papasakojau apie laimės projektą.

– Suprantu, ką reiškia kurti altorių, – linktelėjo jis. – Mano tėvas turi keistą vyno altorių: visą kambarį, kuriame laiko daugybę butelių, liekančių *po to*, kai išgeria vyną, ir jie visi išdėstyti

lentynose kartu su jo knygų apie vyną biblioteka, o ant sienų kabo Prancūzijos vyno regionų žemėlapiai.

– Puikus altorius, – tariau.

– Taip, bet mes gal pernelyg branginame daiktus? *Žmonės* yra svarbūs, o ne daiktai. – Jo balse buvo girdėti abejonė.

– Žmonės visą laiką taip sako, – atsakiau. – Bet tai panašu į klaidingą pasirinkimą. Mums gali būti svarbūs ir žmonės, *ir* daiktai.

– Teisingai.

– Skaičiau labai įdomų tyrimą apie žmonių santykį su jų daiktais ir ypač apie tai, dėl ko daiktas tampa „ypatingas“. Tyrėjai nustatė, kad paprastai ne pats daiktas būna toks ypatingas, o svarbūs atsiminimai ar asociacijos, kurias tas daiktas sukelia.

– Vadinasi, mano tėvas yra taip prisirišęs ne prie paties vyno butelio, bet tas butelis jam primena kelionę į kokį nors vynuogyną arba puikius pietus, arba dar ką nors.

– Būtent. – Nujaučiau, kad tuoj įkyrėsiu savo kalbomis apie laimę, bet negalėjau užsičiaupti apie šitą tyrimą. – *Dar* įdomesnis šio tyrimo aspektas – faktas, kad tam tikra dalis žmonių neigė daiktų svarbą. Jie tvirtino, kad daiktai jiems nerūpi, jiems svarbūs tik žmonės, bet iš tikrųjų paaiškėjo, kad jie – patys vienišiausi ir labiausiai izoliuoti. Panašu, kad, jeigu vertinate daiktus, tai visai nereiškia, kad nevertinate žmonių.

Netrukus mūsų pokalbis pakrypo prie kitų temų, bet kai tik mes su Džeimiu grįžome namo, nuėjau tiesiai į savo kabinetą ir dar kartą perskaičiau šią ištrauką iš Mihalo Čiksentmihalio ir Judžino Rochberg-Haltono knygos „Daiktų reikšmė: namų simboliai ir

savasis aš“ (Mihaly Csikszentimhalyi, Eugene Rochberg-Halton „The Meaning of Things: Domestic symbols and the Self“):

> Kai kuriems mūsų respondentams nepatiko klausimai apie ypatingus objektus, jie sakė nesą materialistai, nes daiktai jiems nieko nereiškia. Svarbu žmonės, o ne objektai... Iš pradžių šis simbolinio daiktų tarpininkavimo atmetimas vardan tiesioginių žmogiškųjų ryšių atrodė įtikinamas, kol pradėjome pastebėti, kad ... tie, kurie daugiausia kalbėjo apie tai, kad draugystė vertingesnė už materialinius rūpesčius, paprastai buvo patys vienišiausi ir labiausiai izoliuoti... Tie, kas palaiko ryšius su žmonėmis, dažnai turi konkrečių juos primenančių objektų.

Man tai pasirodė teisybė. Be abejonės, daiktais aš įamžindavau svarbius santykius ir potyrius. Tačiau beprasmiška tiesiog kaupti objektus; daiktas brangus tik tada, jeigu jis man kelia asociacijas ir taip *pasidaro* brangus.

PATIKRINTI KIEKVIENĄ LENTYNĄ

„Tvarka yra pirmasis Dangaus įstatymas“, – rašė Aleksandras Popas (Alexander Pope), o mane ypač nustebino, kokią įtaką laimei daro *šlamštas.* Nors pozityviosios psichologijos tyrinėtojai retai imasi šios temos, populiariojoje literatūroje dėl jos vyksta labai daug diskusijų.

Man kova su nereikalingais daiktais yra mūšis be pabaigos; nors pirmojo savo laimės projekto metu stengiausi šlamštą išnaikinti, dabar norėjau atrasti naujų strategijų, kad sustabdyčiau klastingą jo šliaužimą. Įkvėpta sužadinančio Viljamo Moriso kvietimo „neturėti namuose nieko, kas jums neatrodo nau-

dinga arba gražu“, nusprendžiau „patikrinti kiekvieną lentyną“, tada kiekvieną stalčių, kiekvieną spintą ir įvertinti visus mūsų daiktus. Ar kuris nors iš mūsų šitą daiktą naudoja arba mėgsta? Ar pirktume naują, jeigu šitas sulūžtų ar pasimestų? Jei taip, tai ar jis savo vietoje? Jei ne, tai kam jis?

Prieš daug metų pradėjau rašyti savo Suaugusiojo paslapčių sąrašą: dideles ir mažas pamokas, išmoktas suaugus. Va kokie buvo pastarieji įrašai:

- Jeigu kažkas yra smagu *kažkam kitam*, tai dar nereiškia, kad smagu ir *man*.
- Suvokti tai, kas akivaizdu, yra nepaprastai naudinga ir stebėtinai sunku.
- Reikia ir naujų, ir senų draugų.
- Greičiausias būdas iš taško A pasiekti B *nėra* kuo sunkiau dirbti.
- Lengviau užkirsti kelią skausmui negu jį malšinti (ir tiesiogine, ir perkeltine prasmėmis).
- Nuo to, iš kur pajudėsi, labai priklauso, kur atsidursi.
- Giliamintiškos tiesos priešybė – irgi teisinga.
- Pokytis – taip pat gerai kaip poilsis.
- Svarbiau pasakyti *ką nors*, negu pasakyti kažką *teisingai.*
- Geriausia skaityti – kai skaitai dar kartą.

Viena iš naudingiausių šitų Suaugusiojo paslapčių yra: „Išorinė tvarka suteikia vidinės ramybės.“ Kodėl ji teisinga? Galbūt tai lemia apčiuopiamas jausmas, kad kažką kontroliuoji, gal – kad sumažėja vizualinio triukšmo, o galbūt palengvėja kaltės jausmas.

Turint omenyje, kad laimės reikia siekti visą gyvenimą, netvarkingas stalas ar prigrūsta spinta, aišku, yra smulkmenos, tačiau darydami tvarką įgauname neproporcingai daug energijos ir geros nuotaikos. (Kurį sprendimą dažniausiai mini žmonės, iš visų mano pasiūlytų, kurį jie išbandė ir jiems puikiai pavyko? Tai sprendimas „pasikloti lovą".)

Šio mėnesio sprendimas „tikrinti lentyną po lentynos" man suteiks ramybės ir palengvins gyvenimą. Profesionalūs tvarkytojai yra apskaičiavę, kad vidutinis amerikietis beveik valandą per dieną praleidžia ko nors ieškodamas, o vidutiniuose namuose, anot Muilo ir valymo priemonių asociacijos (pateikusios, sakytum, sau nenaudingą išvadą), atsikračius šlamšto, darbų galėtų sumažėti 40 procentų. Nepaisant to, atidėliojimo ekspertas Pirsas Stylas (Piers Steel) nurodo, kad vienas iš darbų, kuriuos žmonės dažniausiai atidėlioja, yra valyti užgriozdintas erdves.

Įvertinau du galimus metodus, kaip vykdyti savo sprendimą „tikrinti kiekvieną lentyną". Ar turėčiau sistemaiškai tikrinti kiekvieną lentyną iš eilės visame bute, pradėdama nuo vieno galo, baigdama kitame, kiekvieną kartą užtrukdama po kelias valandas? Ar geriau imtis lentynų atsitiktine tvarka ir skirti joms laiko tada, kai jo lieka nuo kitų reikalų?

Man labai norėjosi elgtis metodiškai, tačiau galiausiai nusprendžiau šlamšto imtis oportunistiškai. Nenorėjau tiesiog vieną kartą viską padaryti, nes tai padėtų tik trumpam, o tada šlamšto vėl nejučia prisikauptų iš naujo (nes taip visada būna). Norėjosi verčiau įprasti ir naudoti šį metodą visą likusį gyvenimą. Todėl kartelę teks nuleisti gana žemai.

Vaikščiodama po namus pamėginau pažvelgti į juos šviežiu žvilgsniu: kaip juos pamatau, kai truputį puolu į paniką, prieš pat atvažiuojant svečiams, kai netrukus turi apsilankyti mano tėvai arba kai grįžtame po savaitės atostogų. Pastebėjau apdulkėjusius sieninių lempų stiklus, pirštais nuterliotas durų staktas, tuščią sausų pusryčių dėžę šaldytuve (dėl priežasčių, neatmenamų nuo senovės, sausus pusryčius mes laikome šaldytuve).

Buvau tapusi beveik šlamšto naikinimo fanatike, todėl nesitikėjau daug jo surasti (esu iš tų žmonių, kurie pasikloja lovą ir viešbučio kambaryje, net ir tą rytą, kai ketina išsikraustyti), bet apžiūrėjusi kaip reikiant buvau šokiruota, kiek daug daiktų gulėjo nutrenkti visai ne vietoje, kartais *ištisus metus*. Pavyzdžiui, prieš ketverius metus išsitraukiau senamadišką kasetinį „Walkman“ grotuvėlį, norėdama pasiklausyti hipnotizuojančios juostos. Pasiklausiusi negalvodama padėjau grotuvą ant knygų miegamojo lentynoje. Ir tas grotuvas tebegulėjo ten pat, kur palikau. Dar radau du laikrodžius iškrautomis baterijomis, krūvą neskaitytų knygų, sukrautų ant grindų koridoriaus kampe, ir nepakabintą veidrodį, atremtą į sieną.

Kiekvieną kartą, kai rimtai stoju į kovą prieš šlamštą, visada pradedu ten pat – savo drabužių spintoje. Laimė, netrukus atvažiuos mano motina. Visai neišmanau mados, bet motina nuostabiai jaučia stilių, todėl galės nuspręsti, kas gražu. Be to, kai man patinka koks nors drabužis, aš jo per ilgai neišmetu; kai mėgstamiems marškinėliams ateina laikas keliauti į šiukšlių dėžę, man tai pasako motina.

Jai atvažiavus pademonstravau kone viską iš savo spintos, imdama kiekvieną pakabą iš eilės. Ar drabužis vis dar gražus? Kada paskutinį kartą jį vilkėjau? Ar realu tikėtis, kad jį dar nešiosiu?

– Maniau, kad šitos mėlynos kelnės nepatogios, bet viskas gerai, – pasakiau motinai. – O šitie balti marškiniai man patinka, bet bijau ištepti.

– Viską kiek galėdama dažniau nešiok, – patarė ji. – Išnaudok, ką turi! Kol kabo spintoje, iš jų nieko gero. Ir, užuot vis dėvėjusi kelis tuos pačius drabužius, stenkis nešioti juos *visus.*

Be to, tvarkydamasi spintoje pastebėjau, kad dalį patogiausios teritorijos užima keletas šalikėlių. Jie labai gražūs, bet aš niekada nenešioju šalikų. Niekada. „Galėčiau perkelti juos į aukštesnę lentyną, – ėmiau samprotauti. – O dar geriau – gal tų šalikų norės mano motina?“ Ir ji panorėjo. Taip vienu ypu padariau spintoje vertingos laisvos vietos, padovanojau motinai kažką gražaus ir atsikračiau kaltės diegliukų, varstydavusių mane kiekvieną kartą, kai žvilgsniu užkliudydavau tuos apleistus šalikėlius.

Toliau darbuodamasi kiekvienoje lentynoje visame bute, įpratau kartoti keletą posakių, kaip veiksmingiau tikrinti lentynas.

Valyk tvarkydama. Kai stalo įrankių stalčiuje radau priplėkusių kukurūzų dribsnių, o vaistų spintelės lentynoje – pridžiūvusios dantų pastos grumstą, nepatingėjau išvalyti, užuot tuščiai pasižadėjusi: „šituo užsiimsiu vėliau“.

Mesk tą projektą. Vienas labai efektyvus būdas pabaigti kurį nors projektą – jį mesti. Nebaigti projektai yra labai nemalonūs, nes nuo jų daugėja šlamšto ir bute, ir dar blogiau – mano

galvoje. Tikrindama kiekvieną žaislų spintos lentyną pastebėjau rinkinį, skirtą pasidaryti miniatiūrinį kalnų vaizdelį, kurį mudvi su Eliza ketinome kartu pabaigti. Parduotuvėje jis pasirodė įdomus, tačiau atidariusios dėžę radome kelis smulkiu šriftu išspausdintus lapus, prirašytus painių instrukcijų. „Čia atrodo sudėtinga, – pasakiau tada pasiduodama. – Pabaigsime kitą kartą.“ Taip jis ir gulėjo kelis mėnesius atidarytas, bet nepaliestas, tarsi priekaištas. Štai dabar aš išrankiojau naudingas medžiagas, padėjau jas prie rankdarbių reikmenų, o dėžę išmečiau.

Pirk, ko tau reikia. Dažnai pasitaiko, kad pirkinys tik padidina šlamšto kiekį, bet kartais pirkiniai gali būti ir naudingi. Kadangi esu iš tų, kurie *perka per mažai*, dažnai atidėlioju ir neperku, o kai perku – tai kiek įmanoma mažiau. Kiekvieną kartą perku tik po vieną buteliuką skysčio kontaktiniams lęšiams. Vengiu daiktų, kurių funkcijos labai ribotos, pavyzdžiui, kompiuterio krepšių ir guminių botų. Užuot įsigijusi moterišką kosmetikos krepšelį, naudoju „Ziploc“ maišelį. (Vertinu gerai pagamintus įrankius, bet tai nereiškia, kad juos perku.) Dažnai nusprendžiu: „Gal mums to iš tikrųjų nereikia“ arba „Nupirksiu kada nors kitą kartą.“ Susierzinu, kai be rimtos priežasties neturiu, ko man reikia, arba tenka naudoti ne visai tinkamą daiktą. Kas *perka per daug* – priešingai, sako patys sau: „Šitas tikriausiai pravers.“ „Šito gal kokią dieną prireiks.“ „Gal nusipirkti visų spalvų po vieną?“ Per daug perkančius erzina, kad nepagrįstiems pirkiniams be reikalo išeikvoja daug laiko, pinigų, energijos ir erdvės.

Pagaliau įtikinau save nupirkti naują skrudintuvą.

Nekreipk dėmesio į feng šui. Žmonės dažnai man sako: „Tau reiktų pasimokyti feng šui!“ – tai toks kinų mokymas, kaip išdėstyti pastatus ir daiktus, kad sustiprintum energiją, gerovę ir harmoniją. Nors kai kurie feng šui pamokymai – praktiški (išmesk nebegyvus augalus, atsikratyk buvusio vaikino nuotraukos), kiti, labiau tikėjimu paremti jų teiginiai, manęs neįtikino. Man atrodo, kad buto Gerovės zoną išdažyti violetine spalva būtų ne taip konstruktyvu, kaip imtis kitokių pokyčių, kuriems prireiktų tiek pat laiko ir pastangų. Bet suprantu, kodėl feng šui toks patrauklus. Kaip ir manichėjizmas, karma ir Traukos dėsnis: nesvarbu, ar tiesa, ar netiesa, bet *skamba* kaip tiesa.

Nurink paviršius. Kai lankiausi pas savo seserį Elizabetą Los Andžele ir padėjau jai atsikratyti šlamšto (aš jai to nesiūliau; ji pati paprašė), pastebėjau, kad jos virtuvės spintelių viršūs apkrauti daiktais, o valgomasis stalas – nuostabiai tuščias, todėl tarsi vadovėlyje iliustravo taisyklę, kad tuščios zonos išlieka tuščios, o netvarkinguose plotuose netvarkos tik daugėja. Nurodžiau pati sau, kad paviršiai turėtų būti skirti užsiėmimams, o ne daiktams sandėliuoti, todėl, kur tik įmanoma, nuo paviršių nurinkau daiktus.

Galvok apie vaizdą. Norėjau, kad mano butas ir būtų tvarkingesnis, ir toks *atrodytų*. Kaip matyti iš netvarkingos marškinėlių krūvos, aš taip ir neišmokau tvarkingai susilankstyti drabužių. (Be to, neišmokau teisingai užsirišti batų ir iki šiol naudoju vaikišką „zuikio ausų“ metodą; mano motinai dėl to liūdna, o dukroms – juokinga). Viena iš mano Suaugusiojo paslapčių yra: „prašyti pagalbos – ne gėda“, todėl sugalvojau, ko

geriausia paprašyti, kad išmokytų lankstyti drabužius. Viena draugė mokyklos laikais dirbo vaikiškų drabužių parduotuvėje, ir kartą girdėjau ją giriantis, kaip puikiai ji moka lankstyti rūbus.

– Klausyk, – pasakiau jai kitąkart, kai susitikome, – man reikia pasimokyti lankstyti.

Išsitraukiau atsineštus baltus marškinėlius.

– Kodėl? – nusijuokė ji. – Tu net marškinėlius atsinešei? – Ji pakėlė juos ir nužvelgė kritišku žvilgsniu. – Hmm, šitų gražiai sulankstyti nepavyks, medžiaga per plona. Neišlaikys tikslios formos.

– Tai tik parodyk man, ką daryti. Visai nemoku.

Ji pakėlė marškinėlius, atgręžusi priekį į save, ir užlenkė kairiąją rankovę visu pločiu link centro, o tada – dešiniąją. Po to, laikydama abu šonus užlenktus, marškinėlius paguldė ir paskui perlenkė pusiau. Ji darbavosi *greitai*.

– Pakartok daug kartų, – tarė ji. – Pasidarys lengviau.

Aš pakartojau, sulanksčiau visus savo marškinėlius ir labai apsidžiaugiau matydama lygias, plokščias šūsnis. Kaip chirurgas jaučia malonumą vien dėl tvarkos, rūpestingai padėjęs daiktą tiksliai ten, kur jo vieta. Dėl tos pačios priežasties, užuot palikusi matavimo puodukus ir šaukštus išmėtytus tarp kavos puodelių, sudėjau juos į plastiko pintinę. Jų ieškoti visai netapo lengviau, tačiau malonu, kai atrodo tvarkingiau.

Saugokis daiktų, keliančių problemas. Taip pat stebėjau, kokie dar daiktai gali tapti nereikalingi, kad lengviau atpažinčiau ir susitvarkyčiau su daiktais, keliančiais problemų, pavyzdžiui:

- „Gražūs“, bet nelabai gerai veikiantys daiktai virtuvėje.
- Sulūžę daiktai. Kodėl taip sunku pripažinti, kad daiktas nebeveikia: tarkim, tas sugedęs skrudintuvas, varlės formos Elizos laikrodis, trys aplūžę skėčiai, suskilusi vaza? Kaip ir techniniai prietaisai, vietoj kurių jau nusipirkome naujus, tačiau kažkodėl pasilikome ir sugedusius ar pasenusius.
- Daiktai, atrodantys potencialiai naudingi, tačiau kažkodėl niekada nenaudojami, pavyzdžiui, didžiulis butelis vandeniui arba sudėtingas kamščiatraukis. Arba vienodi daiktai: kiek atsarginių salsos padažo stiklainių galėtume panaudoti?
- Daiktai, kuriuos norisi „išsaugoti“. Dažnai atrodo visai nesuprantama. Kam ta brangi vonios želė, jeigu ji taip ir lieka indelyje? Kodėl aš „saugau“ tuos spalvotus skardinius padėklus, kuriuos gavau iš savo močiutės? Viena draugė nusiminusi pasakojo: „Taip ilgai taupiau brangų triufelių aliejų, kad jis sugedo butelyje.“ Daiktus reikia naudoti.
- Gražūs nenaudingi daiktai. Ir Eliza, ir Eleonora turėjo po rinkinį porcelianinių vaikiškų indelių. Mieli, bet ką su jais veikti? (Taip ir nepavyko sugalvoti patenkinamo sprendimo, todėl tiesiog nukišau juos į retai naudojamo stalčiaus dugną.)
- Daiktai, kurie turėtų mane paskatinti imtis nemalonių užsiėmimų. Prieš daug metų nusipirkau skaitmeninį diktofoną, nes tikėjausi, kad, jeigu turėsiu reikiamų įrankių, tai pradėsiu imti interviu. Tačiau iš tikrųjų visai nenorėjau imti interviu, o man įsigijus tą diktofoną, niekas nepasi-

keitė. Turiu keletą draugų, kurie dėl tokios pačios klaidingos logikos prisipirko brangių treniruoklių.

- Tvarkingai sudėlioti daiktai. Kad ir kaip gražiai sutvarkyti, nereikalingi daiktai vis tiek yra šlamštas. Tam tikra prasme mums pasisekė, kad neturėjome daug vietos kaupti daiktams: nei palėpės, nei sandėliuko, nei pagalbinių patalpų, tik saugojimo konteinerio dalį pastato rūsyje, o jame laikėme šventines dekoracijas, atsarginius oro kondicionieriaus filtrus ir keletą plastmasinių vaikiškų kėdžių. Neturėjome ir garažo, kurį daugelis žmonių naudoja kaip sandėlį; tiesą sakant, JAV energijos departamentas apskaičiavo, kad 25 procentai žmonių, turinčių dviem automobiliams skirtus garažus, automobilius laiko lauke.
- Daiktai, atsiradę dėl Senelių privilegijos. Svečiuojantis pas senelius, jie patys nustato taisykles, kada miegoti, užkandžiauti ar žiūrėti televizorių, ir lygiai taip pat jie turi teisę pirkti Elizai ir Eleonorai ką tik užsimanę. Nors mano anyta niekada nepirktų niekniekių sau, tačiau bendraudama su mergaitėmis patenkina savo slaptą pomėgį prizmėms su saulės baterija, miniatiūrinių spalvotų pieštukų rinkiniams ir panašiems daiktams. Jie labai smagūs, bet juos reikia reguliariai surankioti, kol nepasklido po visus kampus.
- Daiktai, kurių niekada nenaudojame. Laikas atsikratyti to ryžių virimo aparato, kurį padovanojau Džeimiui per paskutinį jo gimtadienį. Deja. Jis mėgsta ruošti valgį, todėl pamaniau, kad tokia dovana – puiki mintis, tačiau jis nė karto jos nepanaudojo.

Bute tikrinant kiekvieną lentyną sunkiausia buvo nuspręsti, ką daryti su nebenaudojamais daiktais, kurie kadaise buvo labai brangūs ar dažnai naudojami. Kaip paaiškino filosofas Adamas Smitas (Adam Smith):

> Mes jaučiame ... tam tikrą dėkingumą tiems negyviems objektams, kurie yra mus smarkiai arba dažnai nudžiuginę. Jeigu jūreivis, vos išlipęs į krantą, pakurtų ugnį lenta, kuria ką tik išsigelbėjo iš sudužusio laivo, tai atrodytų, kad jis pasielgė nenatūraliai. Verčiau turėtume tikėtis, kad jis ją rūpestingai ir meiliai saugos kaip brangų paminklą.

Tai paaiškina mįslę, kodėl tebesaugau savo senus nešiojamuosius kompiuterius. Kaip tam išgelbėtam jūreiviui, man sunku išsiskirti su tais keturiais pasenusiais prietaisais, kurie taip ištikimai man tarnavo ir visur keliavo su manimi. Tačiau atėjo laikas atsisveikinti. Nufotografavau kompiuterius atminimui, o tada Eliza nunešė juos į perdirbimui skirtos elektronikos rinkimo akciją mokykloje.

Taip pat jaučiau stiprų ryšį su daiktais, kurie man asocijavosi su dukromis. Kartais būdavo smagu atsikratyti vaikystės reliktų (nufotografavau besišypsančią Eleonorą šalia kibiro, skirto sauskelnėms, tą dieną, kai išmetėme jį visiems laikams), bet dažniau pasijusdavau kažko netekusi. Elizai neberūpi ponas Viščiukas, o Eleonora niekada nebegers iš savo mylimo violetinio plastmasinio puodelio su dangteliu. Abi mergaitės jau išaugo undinėlės ir Dorotės kostiumus, kuriuos taip dažnai nešiodavo. „Bėgantys metai pagrobia iš mūsų viską iš eilės“, – tai Horacijaus parašyta skvarbi tiesa. Bet ką man *daryti* su tais daiktais?

Verčiau nuspręsiu ką pasilikti *dabar*. Kuo ilgiau nepaleisiu daiktų, tuo labiau jie aplips sentimentais, o aš negaliu išsaugoti kiekvieno žaislo ar knygelės, kurie kažkada patiko mano dukroms. Ir ne tik žaislų ir knygų. Kartą tikrindama lentynas atkasiau tūbelę „Baby Orajel“ želė, likusio nuo dantukų dygimo dienų, ir man buvo stebėtinai sunku išmesti šį kūdikystės artefaktą.

Ilgesį man kėlė net ir patys paprasčiausi daiktai.

– Mamyte, pažiūrėk šitą filmuką, kai aš buvau maža! – sušuko Eleonora, kai po vieno susitikimo įžengiau pro duris namo. – Ešlė rado jį savo kompiuteryje. – Ji nutempė mane prie virtuvės stalo, ant kurio švytėjo mūsų auklės Ešlės nešiojamasis kompiuteris. – Va, žiūrėk! Aš apsirengusi gėlėtus naktinius. Kur jie? Noriu juos užsivilkti!

– O, žiūrėk, – atsakiau, kai su Eleonora ir Ešle įsižiūrėjome į ekraną. – Atsimenu tuos mažus naktinukus. Ešle, kada čia filmavai?

– Man atrodo, prieš trejus metus, – tarė Ešlė. (Ji – jauna ir seka madas, todėl puikiai išmano technologijas; tiesą sakant, tai jos telefone pamatytos nuotraukos mane taip sujaudino, kad pagaliau įkvėpė irgi pradėti fotografuoti telefonu.)

– Eno, tu atrodai tokia maža, bet kartu ir nė kiek nepasikeitusi. Ir teisingai, buvai apsirengusi tuos naktinukus, kuriuos taip mėgai.

– Jie mano *mėgstamiausi*, – pareiškė Eleonora, nors to rūbelio nebuvo apsivilkusi jau kelerius metus. – Mes juos dar turime, ar ne, mamyte?

– Žinoma, – sumelavau tikėdamasi, kad ji pamirš ir nepaprašys parodyti.

Tie naktiniai seniai dingę, bet kai kurių daiktų neišmesiu niekada. Pirmųjų Elizos akinių ryškiai mėlynais ir geltonais rėmeliais. „Candyland" batelių, kuriuos Eleonora taip dažnai avėdavo. Undinėlės kostiumo. Abiejų mergaičių kūdikystės užrašų knygelių (tiesa, tik pusiau užpildytų). Bet kaip tuos daiktus sutvarkyti ir apsaugoti? Tada šovė mintis: padarysiu kiekvienai mergaitei po atminimų dėžutę.

Neseniai, tvarkydama kitas lentynas, parankiai ištuštinau dvi plastmasines daiktadėžes, o dabar ant kiekvienos dėžės užklijavau po etiketę su mergaičių vardais ir paieškojau jų kambariuose daiktų, kuriuos galėčiau ten įdėti. Maniau, kad dėžes prikrausiu pilnas, bet iš tikro rinkausi, taupydama vietą. Dėžių suintriguotos mergaitės pavadino jas savo „memorandumų dėžėmis" ir abi įdėjo ten dar po kelis daiktus.

Svarstydama, ar pasilikti daiktų atminimui, pastebėjau, kad sąmoningai leidusi sau išsaugoti konkretų daiktą, po to galėjau atsikratyti jų daugiau; kadangi žinojau išsaugojusi vieną „Polly Pocket" lėlę su suknele, kad tos ilgos eros niekada nepamirštume, man pavyko atsikratyti visos likusios jų krūvos. Rūpestingai padėjus saugoti keletą kūrinių, nebereikėjo pasilikti kiekvieno piešinio. Be to, nors dažniausiai skausmingai išsižadėdavau knygų ir žaislų, kuriuos mergaitės išaugo, žinodama, kad jie atiteks Džekui, mielam mano sesers kūdikiui, atidaviau viską su džiaugsmu; nusiunčiau jam dvi dideles dėžes kartoninių knygelių ir plastikinį pirkinių vežimėlį, prikrautą plastikinio

maisto, kuris jam taip patiko, kai lankėsi pas mus. Kadangi žinojau, kad Džekas apsidžiaugs tais daiktais, man buvo lengviau jų netekti. (Bet ką aš darysiu, kai Eleonora, kaip ir Eliza, išaugs tą apdaužytą medinį virtuvės komplektą, su kuriuo tiek daug žaista? *Jis* tai tikrai netilps nei į memorandumų dėžę, nei į pašto siuntinį. Tik kaip aš ištversiu jo netektį? Teks ką nors sugalvoti.)

Tikrindama kiekvieną lentyną vis labiau baisėjausi, koks galingas tas „sustiprinimo efektas.“ Šis psichologinis fenomenas reiškia, kad kai jau turiu kokį nors daiktą, pradedu labiau jį vertinti. Gal ir nelabai būčiau norėjusi to violetinio kavos puodelio nemokamai, bet kai jis tapo mano, pasidarė sunku jo atsisakyti. Sustiprinimo efektas – kai man priklausantys objektai (net ir tie, kuriuos nelabai mėgstu ar nenaudoju) įgyja galios prieš mane, ir kuo ilgiau jie man priklauso, tuo vertingesni atrodo.

Dėl šios priežasties ėmiau atsargiau rinktis įsigyjamus daiktus. Konferencijose atsisakydavau nemokamų suvenyrų. Ignoruodavau progas įsigyti ką nors pigiau. Laimė, niekad nejaučiau poreikio apsipirkinėti keliaudama; bendraudama su draugais pastebėjau, kad tokie pirkiniai, atsidūrę namuose, dažniausiai atrodo nebe tokie patrauklūs kaip kelionėje. Tiesą sakant, kaupti daiktus – brangu, kad ir kiek jie kainuotų. Daiktai eikvoja laiką, vietą ir energiją – labai brangius dalykus. Ir net jeigu pavyksta įveikti sustiprinimo efektą, paskui tenka galvoti, kur ir kaip tų daiktų atsikratyti.

Papasakojau vienai draugei, kaip tikrinu lentynas, ir ji linktelėjo.

– Oi, pažįstamas jausmas, – tarė ji. – Mano butas prigrūstas šlamšto.

(Tai tiesa. Ir to negana, nes aš žinau, kad ji turi po sandėlį *trijose valstijose:* vieną miestelyje, kuriame užaugo, vieną – kur gyveno jos seneliai, ir dar vieną už keturiasdešimt minučių kelio nuo jos buto.)

– Kokią dieną tiesiog teks susitvarkyti.

– Oi, tik nesitvarkyk! – iškart atsakiau. – Dabar jau ne laikas galvoti apie tvarkymąsi.

Susilaikiau. Nenorėjau pasirodyti nemandagi.

– Kaip tai? – nustebusi paklausė ji. – Matei mano namus! Man *mirtinai* reikia susitvarkyti.

– Na, – atsargiai pasiūliau, – galėtum pirmiausia pamėginti daiktų atsikratyti. Tada nereikės jų tvarkyti.

– Kaip suprasti? – įtariai paklausė ji.

– Jeigu tau kokie nors dokumentai nereikalingi, gali juos išmesti, užuot segusi į segtuvus. Jeigu niekad nenešioji didžiosios dalies drabužių, gali atiduoti juos labdarai, ir tada nereikės ieškoti jiems vietos spintose.

Jos sandėlių nepaminėjau. Būna tokių gelmių, kur geriau net nelįsti.

– Ai, aš daugumą savo daiktų naudoju, – užtikrino ji mane. – Daug ko nereikės išmesti. Tik reikės nusipirkti priemonių, kad galėčiau viską geriau susisteminti.

Atsakyti nebeišdrįsau.

Nieko keista: pastebėjau, kad kaip tik tie žmonės, kurie labiausiai užsiverčia šlamštu, užsinori bėgti ir prisipirkti sudėtin-

gų pakabų, įmantrių sekcijų su stalčiais ir spalvomis pažymėtų plastmasinių dėžių. Tvarkymosi priemonės gali būti nepaprastai naudingos – su sąlyga, kad jas naudojant reikalingi daiktai iš tikrųjų bus sudėlioti tvarkingiau, o ne tiesiog atsiras vietos prigrūsti dar daugiau šlamšto.

Kai tiksliai žinau, kur surasti viską, ko ieškau, kai laiškai lengvai telpa į segtuvus, o rankšluosčiai – į lentynas, maloniai jaučiuosi galinti tvirčiau kontroliuoti savo gyvenimą apskritai (tegul tas jausmas ir iliuzija). Kai atsikratai nereikalingų daiktų, kasdienio gyvenimo našta palengvėja, o kai viena draugė prisipažino: „Išsivaliusi spinteles, jaučiuosi lyg numetusi dešimt svarų“ – *puikiai* supratau tą jos jausmą.

Tikrindama kiekvieną lentyną, nuolat naudojau trumpą klausimyną: ar mes šitą naudojame? Ar jis mums patinka? Užduodama šiuos klausimus, pastebėjau skirtumą tarp *nenaudojamų* ir *nenaudingų* daiktų. Eliza nebenaudojo savo mažyčių žvėrelių formos rašalo spaudų, o aš – nuostabiai ryškių senovinių popierinių skrybėlių, kurias man padovanojo motina, o senamadiška slanki liniuotė, kurią laikėme įmantriame odiniame dėkle ant lentynos, irgi nebebuvo naudinga, tačiau visi šie daiktai išliko savaip brangūs. Norėjau, kad mano namuose būtų pilna daiktų, patrauklių dėl simbolinių ar sentimentalių savybių, o ne vien dėl praktinės vertės. Šie daiktai, priešingai nei (jau iškeliavusi) širdies pavidalo blynų formelė, liko savo vietose.

Dailius, gerai pagamintus įrankius naudoti smagu, tačiau gluminantys prietaisai vargina. Pernelyg daug daiktų, kuriuos anksčiau naudoti būdavo lengva, – televizoriai, lygintuvai, indaplovės, žadintuvai, skalbyklės – pasidarė nepakenčiamai sudėtingi.

Kognityvinių mokslų profesorius Donaldas Normanas (Donald Norman) teigia: kai tikimės, kad prietaisas (pavyzdžiui, svarstyklės vonioje arba viešbučio kambario šviesos jungiklis) veiks gana paprastai, tačiau jo naudoti nepavyksta, paprastai dėl to kaltiname save, o ne tą daiktą. Kai vieną sekmadienio popietę lyg paklaikusi mėginau sinchronizuoti duomenis savo nešiojamajame ir staliniame kompiuteriuose, jie man vis rodė nematytus klaidų pranešimus. Netekusi vilties paprašiau Džeimio pasižiūrėti. „Mmm, neveikia mūsų interneto ryšys," – prisėdęs prie kompiuterio po penkiolikos sekundžių pareiškė jis. O aš maniau, kad tai *aš* kažką darau ne taip.

Aplink mane susikaupė keletas įprastų naminių prietaisų, kurių valdymo neperpratau iki galo. Gana lėtai mokiausi naudoti skaitmeninį vaizdo įrašymo prietaisą. Neišmaniau, kaip veikia mūsų laidinio telefono garso išjungimo funkcija. Sunkiai sekėsi įkelti nuotraukas iš fotoaparato. Jaučiausi bejėgė, kovodama su kaprizingąja nešiojamojo kompiuterio belaide pele. Elektroninėje parduotuvėje „iTunes" pirkdavau taip retai, kad kiekvieną kartą tekdavo viską studijuoti iš naujo.

Viską dar labiau komplikavo tai, kad Džeimis mėgsta pirkti naujus prietaisus, bet nepabaigia darbo iki galo. Jį apima įkvė-

pimas nusipirkti kokį naują aparatą vietoj seno, bet paskui jis ne visada skiria pakankamai laiko, kad išmoktų tą naująjį valdyti. Jeigu ir skiria, tai jam neužtenka kantrybės parodyti man, o aš neturiu kantrybės mokytis. Pavyzdžiui, po svarbios pergalės darbe jis nupirko kavavirę, kurios aš vis dar vengiau ir po kelių savaičių. Verčiau tiesiog išsivirdavau arbatos.

Tačiau teko pripažinti, kad tą frustraciją pati sau ir sukėliau, nes beveik niekada nesivarginau paskaityti instrukcijų knygelės. Nusprendžiau „perskaityti naudojimo vadovą": įsigijusi naują aparatą arba nesusitvarkydama su senu, prisiversiu išmokti jį naudoti.

Pirmasis sąrašo punktas: išmokau valdyti kavavirę (ir nebuvo taip jau sunku). Po to nutariau imtis naujosios vaizdo kameros. Kai Džeimis ją parnešė namo, išlupau iš dėžės, išmečiau pakuotę, perverčiau naudojimo vadovą ir ėmiau spaudyti mygtukus. Dabar pamėginsiu kitaip. Palaukiau, kol atradau šiek tiek atliekamo laiko ir kantrybės (praėjo keletas dienų), o tada išsitraukiau instrukcijų knygelę ir atsisėdau, pasiėmusi kamerą. Atidžiai perskaičiau instrukcijas. Peržiūrėjau brėžinius su užrašais ir apžiūrėjau kamerą. Paeksperimentavau, kol įsitikinau, kad moku naudoti. Staiga vaizdo kamera nustojo atrodyti tokia sudėtinga. (Tačiau man tebebuvo pikta, kad teko kelis kartus perskaityti vadovą, kol išmokau naudoti *skrudintuvą*.)

Mano Pirmoji nuostabi tiesa teigia: kad būtume laimingi, turime galvoti apie tai, kaip *jaustis gerai, jaustis blogai* ir *jaustis teisingai,* ir tuo pat metu – *kaip tobulėti.* Net ir mažas tobulėjimo žingsnelis, pavyzdžiui, kai išmoksti naudoti naują vaizdo

kamerą, teikia laimės. Be to, laimę sustipriname ir atsikratę frustracijos bei jausmo, kad kažko nesugebame.

„Perskaityti naudojimo vadovą" – šis sprendimas naudingas ir perkeltine prasme, nes įspėja kaip reikiant pasirengti ir nesitikėti, kad viskas iškart pavyks. Ar turiu visus reikalingus įrankius ir moku juos naudoti? Ar, užuot be reikalo kankinusis, bent paieškau kilpelės ar plėšimo linijos, kad galėčiau lengvai atidaryti pakuotę? Ar surandu laiko studijuoti ir mokytis? Pernelyg dažnai pagailiu laiko pasiruošti, nesvarbu, ar kurčiau elektroninį kvietimą į Elizos gimtadienio balių, ar mokyčiausi naują teksto redagavimo gudrybę. „Perskaityti naudojimo vadovą" – tai priminimas, kad skirčiau laiko pasiruošti.

Kulinarijos pasaulyje radau naudingą terminą: *„mise en place*", išvertus iš prancūzų kalbos – „viskas savo vietoje". *Mise en place* – tai aprašymas, ką reikia pasiruošti, prieš pradedant gaminti, tai yra: supjaustyti, pamatuoti, surinkti ingredientus ir priemones. *Mise en place* užtikrina, kad pradėjusiam gaminti virėjui neteks bėgti į parduotuvę ar ieškoti sietuvėlio. *Mise en place* – tai ir pasirengimas, ir kartu tam tikras nusiteikimas. Nieko nėra maloniau už darbą, kurį lengva atlikti gerai.

Tai smulkūs pokyčiai, labai smulkūs, bet vis tiek savo daiktų atžvilgiu pasijutau kur kas geriau.



Nusprendusi „sukurti altorių", „patikrinti kiekvieną lentyną" ir „perskaityti naudojimo vadovą", sustiprinau ryšį su savo daiktais ir pajutau, kad geriau juos valdau.

Kartais mane kurtina klegesys reklamų, mėginančių įtikinti, kad būsiu laimingesnė, jeigu nusipirksiu *daugiau* daiktų. Ir dažnai girdžiu priešingą žinią – kad būsiu laimingesnė, turėdama *mažiau*. Tačiau rugsėjo darbai mane įtikino, kad laimė – ne turėti *mažiau* ir ne turėti *daugiau*, bet norėti *to, ką turiu*. Be to, svarbi ir šios tiesos išvada: jeigu kažko nenoriu, tai įsigijusi nepasidarysiu laimingesnė. Nemėgstu klausytis muzikos, todėl nebūsiu laimingesnė, įsigijusi puikias ausines.

Pareikšti, kad visi būtume laimingi, jeigu turėtume daugiau arba mažiau, tai tas pats kaip sakyti, kad visos knygos turėtų būti šimto puslapių. Kaip kiekviena knyga yra jai tinkamo storio, taip ir kiekvienas žmogus gali užmegzti prasmingą ryšį su skirtingu kiekiu skirtingų rūšių daiktų. Vienas gali laimingai gyventi pustuštėje jurtoje, o kitas laimingas kaupia prabangią porceliano kolekciją. Nėra vieno teisingo kelio; turiu pati spręsti, kas tinka *man*.

Kai pasakiau seseriai, kad iš naujo atradau, kokie daiktai svarbūs laimės jausmui, Elizabeta tarė:

– Sakyčiau, ironiška, kad *tu* taip sakai.

– Kodėl? – paklausiau.

– Nes, palyginti su dauguma žmonių, tave nelabai domina daiktai. Nemėgsti apsipirkinėti...

– Beje, – įsiterpiau, – o tu žinai, kad žmonės apsipirkinėja vidutiniškai šešias valandas per savaitę?

Niekad negaliu susilaikyti neišklojusi kokio nors ką tik sužinoto fakto, susijusio su laime.

– Nemėgsti apsipirkinėti, – tęsė ji, – turi nedaug drabužių, nemėgsti remontuoti buto, pirkti baldų ir panašiai. Tau nerūpi

gražūs papuošalai ir kiti dalykai, kuriuos mėgsta daugelis žmonių. Nieko nekolekcionuoji. Ir visą laiką stengiesi atsikratyti kuo daugiau daiktų!

- Na, aš truputį kolekcionuoju mėlynuosius strazdus.

- Gal, bet nevaikštai po antikvariatus ir sendaikčių turgus ir neieškai „eBay". Tu jų gauni dovanų.

- Tiesa.

- Todėl man juokinga, kad dabar taip smarkiai gini daiktų ryšį su laime.

Elizabeta gerai mane pažįsta. Mano spintoje – daug vietos. Nieko aktyviai nekolekcionuoju (net ir mėlynųjų strazdų). Kai tik įmanoma, vengiu apsipirkinėti. Turiu septynias poras auskarų, iš kurių vieną nešioju 95 procentus laiko. Tačiau kiti žmonės sugeba kur kas labiau prisirišti. Viena draugė turi tiek daug megztinių, kad mane apima panika pažiūrėjus į jos lentynas, bet jinai džiaugiasi jais visais.

Mano tolerancija daiktams – gana žema, ir jaučiuosi laimingesnė, kai mano namuose tai matyti, tačiau daiktai iš tiesų daro įtaką mano laimei. Kaip pastebėjo Viljamas Džeimsas (William James): „Sunku nubrėžti ribą tarp to, ką žmogus vadina *aš*, ir to, ką jis tiesiog vadina *mano.* Tam tikrų savo daiktų atžvilgiu jaučiamės ir elgiamės labai panašiai, kaip jaučiamės ir elgiamės su savimi pačiais."

Spalis

• SANTUOKA •

Įrodyti, kad myliu

Kur tu esi – ten – namai –

EMILY DICKINSON

- BUČIUOTIS RYTE IR VAKARE
- SKIRTI AUKSINIŲ ŽVAIGŽDUČIŲ
- ĮRODINĖTI TEIGIAMĄ PUSĘ
- MOKYTIS VAIRUOTI

Visą rugsėjo mėnesį galvojau apie daiktus. Dabar, nors ir tikiu, kad daiktai gyvenime yra kur kas svarbesni, negu pripažįsta kai kurie žmonės, buvau pasirengusi imtis kai ko dar svarbesnio: savo santuokos.

Tvirta santuoka yra susijusi su laime dėl dviejų priežasčių. Pirma, todėl, kad su žmonėmis, kurie jau yra laimingi, būna maloniau susitikinėti ir lengviau būti susituokus, be to, jiems ir tuoktis, ir gyventi santuokoje lengviau negu nelaimingiems žmonėms; tiek vyrus, tiek moteris traukia laimingi partneriai. Ir santuoka savo ruožtu atneša laimės, nes palaikymas ir buvimas drauge yra nepaprastai svarbūs laimingo gyvenimo elementai. Kad būtume laimingi, mums negana atsitiktinių pažįstamų; reikia artimų santykių, tarpusavio supratimo, meilės ir palaikymo.

Dauguma santuokų yra *homogamiškos* – tai reiškia, kad partneriai atitinka vienas kitą tokiais atžvilgiais kaip amžius, išsi-

lavinimas, tautybė, patrauklumo lygis ir politinės pažiūros, o laikui bėgant jie daro vienas kitam įtaką (ir sąmoningai, ir ne) ir dar labiau supanašėja. Be to, dėl „sveikatos harmonizavimu“ vadinamo reiškinio partneriai ima ir elgtis vienodai, nes perima vienas kito įpročius, susijusius su valgymu, mankšta, rūkymu ir lankymusi pas gydytojus. Kartais tai išeina į gera: jeigu vienas sutuoktinis meta rūkyti, tikimybė, kad kitas rūkys toliau, sumažėja 67 procentais. Kartais – į bloga: tikimybė, kad abu sutuoktiniai turės antsvorio, yra tris kartus didesnė nei kitų porų. Tiesa net ir ta, kad žmonės, kurie tuokdamiesi nebuvo panašūs vienas kitą, po dvidešimt penkerių metų santuokos supanašėja – o tie, kurie suvienodėjo labiausiai, gali pasigirti laimingiausiomis santuokomis.

Mano santykiai su Džeimiu – vienas iš svarbiausių veiksnių, lemiančių mano laimę namuose. Tam tikra prasme Džeimis ir *yra* mano namai, nes namai – tai tokia vieta, kur mes esame kartu. Norėjau puoselėti švelnius, romantiškus, nerūpestingus santykius, be to, troškau, kad Džeimis būtų laimingas, ir žinojau, kad kai aš laimingesnė, tai laimingesnis ir jis: nes užsikrėsdavo laime nuo manęs (sutuoktiniai daro įtaką vienas kito laimės lygiui), be to, nerimaudavo, kai aš atrodydavau nelaiminga.

Mudu su Džeimiu susipažinome studijuodami teisę. Vis dar prisimenu, kai pamačiau jį pirmąkart jam užėjus į biblioteką – mane nukrėtė šiurpas. Jis vilkėjo rožių spalvos „Patagonia“ megztinį (kurį aš tebeturiu). Priėjau prie draugės ir atsainiai sukuždėjau: „Kas *jis* toks?“

Mūsų Teisės fakultetas buvo nedidelis, todėl netrukus atsirado bendrų draugų ir pažįstamų. Vieną vakarą susėdome vienas šalia kito per pobūvį. O kitą popietę susidūrėme Teisės fakulteto laiptinėje priešais vitražo langą.

Bet jis turėjo merginą, o aš – vaikiną. Tada jis išsiskyrė su savo mergina. (Kadangi fakultetas nedidelis, naujiena pasklido greitai.) Po savaitės aš išsiskyriau su savo draugu. Tai įvyko ryte, tad išėjau į vidinį kiemą ir paskelbiau apie išsiskyrimą visam draugų būriui, norėdama pamatyti, kaip jis sureaguos.

Jis nereagavo. Mmm, pagalvojau. Galbūt neteisingai supratau šią situaciją. Gal tik įsivaizdavau tai, kas, atrodė, mezgasi tarp mūsų? Juk mes su juo nė karto nesikalbėjome apie svarbius dalykus, bent jau tikrai ne apie „mus“; nė karto neleidome laiko dviese, tik prižiūrimi grupės (išskyrus vieną kartą, kai jis pakvietė mane papusryčiauti „Copper Kitchen“ užkandinėje prieš paskaitą apie korporacijas, ir tas pasiūlymas mane taip sujaudino, kad prieš tai naktį miegojau tik kelias valandas); ir nė vienas iš mūsų nė karto neparodė nė trupučio romantiškos iniciatyvos vienas kito atžvilgiu.

Bet tą popietę po mano išsiskyrimo jis pasakė, kad eina nusipirkti atsigerti, ir gal aš norėčiau eiti kartu? Aš sutikau. Nuėjome į parduotuvę, tada atgal į Teisės fakultetą ir atsisėdome ant suoliuko po žydinčiais magnolijų medžiais. Jis pradėjo kažką sakyti ir paėmė mane už rankos; taip mes pirmąkart prisilietėme vienas prie kito. Jeigu tą akimirką jis būtų manęs paprašęs tekėti už jo, tai būtų pasirodę visiškai natūralu, ir aš tikriausiai būčiau ištarusi „taip“. (Mes susižadėjome po kelių mėnesių.)

O dabar, kai praėjo tiek daug metų, ar viskas tebėra kaip buvę? Ir taip, ir ne. Taip, nes vis dar karštai jį myliu, tik dar giliau, nes jau geriau pažįstu. Ne, nes Džeimio pripildytas visas mano gyvenimas, todėl kartais darosi sunku jį pastebėti. Susituokę žmonės taip susipina tarpusavyje, taip priklauso vienas nuo kito, kad pasidaro sunku išlaikyti tą nuostabos ir susižavėjimo jausmą.

Vienas dalykas, kurio tikrai išmokau iš savo laimės projekto, – jeigu noriu, kad mano gyvenimas būtų toks ir toks, tai *pati* turiu būti tokia. Jeigu noriu, kad mano santuoka būtų švelni ir romantiška, tai *aš* turiu būti švelni ir romantiška.

Ar aš – švelni ir romantiška? Ar aš supratinga, atidi, pakanti ir linksma? O gal žygiuoju po namus ir svaidausi priminimais ir įsakymais? Ar aš linkusi greitai susierzinti arba įsižeisti? Ar nutaisau „piktą išraišką?“ Kai susipažinau su Džeimiu, nuoširdžiai abejojau, ar kada nors sugebėsiu skaityti, sėdėdama kartu su juo viename kambaryje; man buvo taip sunku susikaupti, kad negalėdavau suprasti nieko sudėtingesnio už laikraštį. Dabar man kartais būna sunku atsiplėšti nuo darbų ir elektroninio pašto, kad galėčiau su savo vyru palaikyti pokalbį.

Pirmojo savo laimės projekto metu ėmiau vykdyti keletą sprendimų, susijusių su meile ir santuoka, pavyzdžiui, „nustoti prikaišioti,“ „nesitikėti pagyrų ir dėkingumo“, „kovoti teisingai“ ir „įrodinėti, kad myliu“. Džeimio reakcija į tai – vienas iš maloniausių mano laimės projekto rezultatų. Džeimiui ir buvo, ir tebėra griežtai neįdomu kurti sau kokius nors sprendimus, diskutuoti apie laimės filosofijos subtilybes ar svarstyti apie kieno nors nuotaiką. Bet jis pasikeitė.

Jis anksčiau vis mėgdavo retkarčiais ką nors sarkastiškai pakomentuoti arba šiurkštokai paerzinti, o kartais sugebėdavo ir sugadinti nuotaiką. Ne per dažnai, bet kartais. O dabar jis tai daro kur kas rečiau. Jis pažabojo savo įprotį mane „kamuoti“ – taip aš vadindavau jo pomėgį kartais iškrėsti ką nors tokio, kas varo mane iš proto, vien norėdamas pasižiūrėti, kaip aš šėlstu iš pykčio. Aš labai pasistengiau nustoti priekaištauti, o jis dabar neprašomas padaro daugiau darbų. (Jo prioritetai nepanašūs į manuosius, bet ir mano prioritetai – ne tokie kaip jo; man šventiniai atvirukai atrodo svarbus reikalas; jam atrodo svarbu sutaisyti oro kondicionierių.) Jis tapo atidesnis, pradėjo dažniau rodyti jausmus ir įprato pasidėti į vietą lagaminą. Pasistengiau nustoti skaičiuoti taškus; kaip pastebėjo Šv. Teresė: „Kai myli, neskaičiuoji.“ O jis atsakė tuo pačiu.

Vis dar kartais susierzinu (tiesą sakant, dažnai), bet reaguoju į tai geriau (paprastai). Vieną rytą Džeimis tarė:

– Gal galėtum atnešti buto įkeitimo dokumentus?

– Iš kur? – abejingai paklausiau.

– Nežinau. Iš segtuvų.

– Kokių segtuvų?

– O mes neturime segtuvo, kuris vadinasi „Įkeitimas“?

– Ar *mes* neturime? Tu man pasakyk!

Mane erzino, kai Džeimis kalbėdavo, kad „mes“ kažką darome, nes iš tikrųjų darydavau tik „aš“. „Praeitą savaitę pakabinome dekoracijas“, – sakydavo jis, arba: „Tą čekį išsiuntėme prieš savaitę.“

– Na, gerai, – nekantriai tarė jis. – Tai kur jis?

Akimirką pajutau pagundą tęsti šį ginčą ir išrėžti, kodėl mane erzina tas jo „mes“, kodėl jis turėtų išmokti viską susirasti pats, kodėl aš neturėčiau visada būti atsakinga, bet susilaikiau. Argi būtinai reikia dėl to susiginčyti? Tiesą sakant, nors tai ir erzino, man atrodė geriau, kad už svarbius popierius atsakau aš pati.

– Gerai, – atsidusau, – suieškosiu.

– Ačiū, – tarė jis.

Man dingtelėjo viena tiesa, kurią ypač įvertinau per savo pirmąjį laimės projektą, nes ji buvo tokia svarbi, kad iškart užsitarnavo Šeštosios nuostabios tiesos statusą: *Vienintelis žmogus, kurį galiu pakeisti, esu aš pati.* Nors kartais man norisi įteikti Džeimiui ilgą sąrašą visokiausių (mano nuomone, visai pagrįstų) pokyčių, kuriuos jis turėtų įvykdyti, kad suteiktų man daugiau laimės, vis dėlto parašyti tokį sąrašą galiu tik sau pačiai. Bet nepaisant to, kai pasikeičiau aš, pasikeitė ir mūsų santykiai, o tada pasikeitė ir Džeimis.

Žinau, kad man labai pasisekė rasti tokį vyrą. Džeimiui pasikeitus, mūsų santuoka tapo laimingesnė, tačiau bet kuriuo atveju tie apgalvoti pokyčiai buvo nedideli ir įveikiami, palyginti su didžiulėmis sunkiomis problemomis, kurios užgriūva daugelį kitų porų. Kaip ir kitose su laime susijusiose srityse, nepaisant to, kad ir taip jaučiausi gana laiminga santuokoje, siekti dar daugiau laimės – neblogas tikslas.

Visų pirma, norėjau ką nors nuveikti, kad galėčiau labiau pasidžiaugti šia gyvenimo su Džeimiu stadija. Susituokę jau gyvenome šešiolika metų, todėl atsidūrėme pačioje santuokos vidurio kulminacijoje: vaikai gyvena namuose, pasiekėme kar-

jeros vidurį, turime savo namus, švenčiame reikšmingus gimtadienius. Norėjau užtikrinti, kad šis laikas neprabėgs nepastebėtas. Kiekvienas gyvenimo periodas pasižymi savo atmosfera ir nuotaika, bet anksčiau nesugebėdavau džiaugtis kiekviena stadija, kol ji dar nesibaigė.

Prisiminiau pirmuosius metus, praleistus kartu. Tą beprotiškai intensyvų periodą, kai buvome ką tik susižadėję, aš studijavau teisę trečiame kurse, visą laiką dirbau teisės žurnalo redakcijoje, o jis pirmus metus dirbo teisės bendrovėje, ir mes nuolat važinėjome traukiniu tarp Niu Heiveno ir Niujorko. O paskui tapome jaunavedžiais ir apsigyvenome savo pirmajame bute, apstatytame vestuvių dovanomis ir naudotais baldais iš šešuro senojo biuro. (Atsimenu, kaip susierzinau, kai draugė užėjo į svečius ir tarė: „Supratau, ką norėjai pasakyti apie biuro baldus.") Dar neturėjome vaikų, tai ką mes su Džeimiu veikdavome savaitgaliais, būdami tik dviese? Ką darydavome laisvalaikiu, kai visas ilgas vakaras prieš akis? Nieko neatsimenu. Tais laikais nė karto nestabtelėjau ir neįsižiūrėjau, kuo tas metas ypatingas, nors keletas ryškesnių prisiminimų žiba blausioje dienų maišalynėje. Prisimenu vieną rytą mūsų pirmajame bute, kai Džeimis mane prižadino stebėti itin gražaus saulėtekio, ir vieną rytą antrajame bute, kai atsibudę pro suskilusias lubas išvydome dailiai krentantį sniegą.

O paskui buvo laikai, kada tapome tėvais. Atsimenu, kaip pavasarį, kai Elizai buvo tik keli mėnesiai, nešdavausi ją „BabyBjörn" nešyklėje iki Džeimio biuro, o tada trise kartu eidavome namo. Eliza buvo tokia mažytė, kad galėdavau lengvai ją nešti ištisas mylias. Atsimenu, kaip viskas pasikeitė, kai mudu

su Džeimiu staiga tapome tėvais, vaikštančiais su vaiku, o ne tik dviese.

Man Džeimis atrodo lygiai toks pats, kaip ir anksčiau, todėl kai su mergaitėmis išsitraukėme kelis senus nuotraukų albumus, nustebau pamačiusi, kokie juodi lyg anglis anksčiau buvo jo plaukai. Pamiršau ir tuos akinius, kuriuos jis nešiojo tiek daug metų. O kada jis spėjo atsikratyti tų žaliųjų marškinėlių, kuriuos aš taip mėgau?

Šio laimės projekto metu norėjau daugiau įvertinimo, švelnumo, bendradarbiavimo, džiaugsmo – su Džeimiu. Norėjau pakilti virš nereikšmingų nusiskundimų ir erzinančių smulkmenų, kurios tempia mūsų santykius žemyn.

Santuokoje tai ypatingas iššūkis, nes tyrimai rodo, kad susituokę žmonės iš tikro elgiasi vienas su kitu ne taip maloniai kaip su kitais žmonėmis. Tiek šnekučiuodamiesi, tiek atlikdami kokią nors užduotį, tyrimų dalyviai su savo sutuoktiniais elgėsi ne taip mandagiai ir taktiškai, kaip su mažai pažįstamu žmogumi. Šie rezultatai manęs nenustebino, bet suteikė man ryžto su Džeimiu, savo gyvenimo meile, elgtis dėmesingiau. Niekada draugei neišrėžčiau: „Ar būtina apie tai kalbėtis kaip tik dabar?“ arba „Tai gal imk ir *padaryk* tą darbą?“ Norėjau nustoti taip kalbėti ir su Džeimiu.

Iš savo santuokos tikėjausi labai daug – o tai, pasirodo, yra gerai. Tyrimai, vadovaujami psichologo Donaldo Baukomo (Donald Baucom), parodė, kad vyrai ir žmonos, kurie kelia gana aukštus romantikos, aistros ir pagarbos reikalavimus, paprastai šias vertybes įgyvendina savo santuokose; tie, kurie tikisi

mažiau, dažnai gauna tai, ko tikėjosi. Poros, netoleruojančios blogo elgesio vienas iš kito nuo pat santykių pradžios, vėliau jaučiasi laimingesnės.

Norėjau santuokoje iškelti aukštesnius reikalavimus sau.

BUČIUOTIS RYTE IR VAKARE

Ekspertai pataria tėvams įvesti rutinų ir ritualų, kad vaikai jaustųsi galintys iš anksto numatyti, kas bus, kad jaustų tvarką ir ryšį su aplinka. Bet ir suaugę trokšta to paties.

Nusprendžiau sukurti ritualą – „bučiuotis ryte ir vakare". *Kiekvieną* rytą ir *kiekvieną* vakarą pabučiuosiu Džeimį. Nieko keista, nes tyrimais nustatyta, kad bučiniai sustiprina artumo jausmą, palengvina stresą ir stiprina ryšius; žmonės, dažnai liesdami vienas kitą ir bučiuodamiesi, jaučia daugiau bendrumo ir šilumos. Bučiniai yra labai populiarus užsiėmimas: romantiniai ar seksualiniai partneriai bučiuojasi daugiau nei 90 procentų kultūrų.

Apsvarsčiau įvairias galimybes, kada bučiuotis per dieną. Kas rytą atsibundu 6 valandą, daug anksčiau nei Džeimis, todėl pradėjau jį bučiuoti prieš išlipdama iš lovos. (Veidu jis paprastai įsirausia į pagalvę, todėl bučiuoju petį). Tada, kad gautų bučinį, kai jau nebemiega, ėmiau jį bučiuoti prieš jam išeinant į darbą. Taip pat įpratau pasisveikinti bučiniu, kai jis grįžta namo, – o ne šiaip išsiblaškiusi pamojuoti iš kito kambario galo, kaip buvau įpratusi. Kartais pasibučiuojam vos skubiai pakšteldami, bet kartais besibučiuodami iš tikrųjų apsikabiname ir užtrunkame ilgiau. Džeimis visada pareigingai pabučiuodavo mane

prieš miegą, einant į lovą, bet dabar ėmiau sekti, kad nepraleistume nė vieno bučinio.

Taip, atrodo truputį absurdiška laikytis bučinių tvarkaraščio, bet priminiau sau: jeigu man kas nors svarbu, tai turiu atrasti tam laiko, net jeigu tai reiškia, kad bučiuotis bus numatyta reguliariai, tarsi valytis dantis. Elizą ir Eleonorą bučiuodavau po kelis kartus per dieną, todėl norėjau ir su Džeimiu bučiuotis daugiau.

Bučiuotis tokiu nustatytu laiku buvo naudinga ir dėl to, kad padėjo mums su Džeimiu iš tiesų atkreipti dėmesį vienam į kitą, išeinant ir grįžtant namo. Pernelyg lengva, parlėkus namo ar vėl išlekiant, likti įsigilinusiam vien į savo rūpesčius. Rodydama daugiau meilės, pradėjau pati jaustis mylima – ir tuo pat metu Džeimis irgi pasijuto labiau mylimas.

Be to, bučiniai man padėjo prisiminti tokią tylą, kuri kartais būna jaukesnė už pokalbį. Vieną vakarą Džeimis atrodė susimąstęs, ir aš jau ketinau pulti klausinėti: „Apie ką galvoji?“ „Ar viskas gerai?“ „Atrodai išsiblaškęs.“ Tada suvokiau: „Tiesą sakant, Džeimis labai nemėgsta tokių pašnekesių“, todėl verčiau apdovanojau jį ilgu bučiniu. Panašu, kad jis nuo to pralinksmėjo.

Kartais žodžiai tik susilpnina tai, ką noriu parodyti.

SKIRTI AUKSINIŲ ŽVAIGŽDUČIŲ

Daugeliui žmonių labai įdomu, kuo skiriasi vyrų ir moterų laimė. Aš paprastai nesigilinu į tuos skirtumus, nes manau, kad

tai nustelbia skirtumus tarp individų. Kai pradedu galvoti, kaip apskritai elgiasi „vyras“ arba „sutuoktinis“, supainioju Džeimį su puse žmonijos. Pradedu pykti ar piktintis Džeimiu už tai, ko jis net nepadarė; yra vyrų, kurie nekloja lovos ir neišneša šiukšlių, bet Džeimis juk ne toks.

Tačiau kai kurie tyrimai padėjo geriau suprasti mūsų santykius. Tyrinėtoja Terė Orbuch (Terri Orbuch), Ankstyvųjų santuokos metų projekto direktorė (tas projektas prasidėjo 1986-aisiais, todėl dabar jau į jį įtrauktas ir vidurinis santuokos amžius), teigia, kad pirmaisiais santuokos metais išryškėja, kaip skirtingai vyrai ir moterys supranta „pokalbius apie santykius“. Žmonas tokie pokalbiai ramina, nes tuomet jos jaučiasi artimesnės savo vyrams; vyrus jie trikdo, nes asocijuojasi su santuokinėmis problemomis ir kaltinimais, todėl jiems dažnai atrodo, kad tokie pokalbiai – priekabių ieškojimas. Džeimis tikrai taip galvojo. Kaip ir daugelis ilgalaikių porų, mes su Džeimiu turime keletą slaptų posakių, todėl jau daug metų juokaujame: „Gal nori puodelio kavos?“ Pačioje pradžioje, kai uždaviau Džeimiui šį nekaltą klausimą, jis iškart nutaisė budrią persekiojamojo išraišką. Pasirodo, vienos ankstesnės jo draugystės metu „išgerti puodelį kavos“ visada reiškė, kad laukia nemalonus pokalbis apie tarpusavio santykius.

Vadinasi, daugiau santykių nebesiaiškinsime. Kita vertus, perskaičiusi Orbuch išvadas apie tai, kaip svarbu nuolat patvirtinti jausmus, priėmiau sprendimą „skirti auksines žvaigždutes“.

Pirmojo savo laimės projekto metu laikiausi sprendimo „nesitikėk nei pagyrų, nei padėkų“. Oi, kaip aš trokštu aplodismen-

tų ir pripažinimo! Man amžinai norisi tų auksinių žvaigždučių, kuriomis mokykloje vertinami puikiai atlikti namų darbai, tačiau Džeimis nedažnai jas dalija. Norėčiau, kad jis pasakytų, kokia aš talentinga ir graži; norėčiau, kad pagirtų mane už tai, kad suradau tuos buto įkeitimo dokumentus ir kad sudariau savaitės tvarkaraštį visai šeimai. Bet nors Džeimis turi daug nuostabių savybių ir aš jį myliu visa širdimi, auksinių žvaigždučių jis nedalija ir negali net kartais pasakyti: „Kaip gerai, kad užsirašei tą telefono numerį" arba „Tu buvai teisi, skėčių jau reikia." (Teisybės dėlei, jis nedažnai ir kritikuoja mane; niekada nesako: „Kodėl *tu* niekada nepasiūlai nueiti į kiną ar į muziejų?" arba „Ei, panele Laimės Projekte, gal čia sulaužei kokį nors sprendimą?")

Nuolat kovoju prieš šį troškimą gauti auksinių žvaigždučių, ir jau pasiekiau šiokios tokios pažangos. Tačiau paskaičiusi Orbuch tyrimus apie „jausmų pastiprinimą", nukreipiau dėmesį nuo *savo* poreikio gauti auksinių žvaigždučių į *Džeimio* poreikį jų gauti. Kaip ir reikėtų tikėtis, tyrimai rodo, kad tiek vyrų, tiek žmonų laimei labai svarbią įtaką daro iš sutuoktinių gaunamas „jausmų pastiprinimas" – psichologai taip vadina sutuoktinio veiksmus ar žodžius, dėl kurių kitas sutuoktinis pasijunta mylimas, vertinamas, trokštamas ir palaikomas. Kur kas labiau stebina tai, kad vyrams daug svarbiau gauti tokių auksinių žvaigždučių negu žmonoms. Kodėl?

Orbuch teigia, kad vyrams labiau reikia, kad žmonos juos įvertintų, nes moterys gauna daugiau teigiamo palaikymo iš kitų šaltinių; taip, jos nori, kad ir vyrai įvertintų, tačiau šito

gauna ir kitur. Šeimos nariai, kolegos, abiejų lyčių draugai ir netgi nepažįstamieji daug dažniau pagiria moteris negu vyrus. Vyrai priešingai – kur kas labiau priklausomi nuo savo žmonų, kad juos nuramintų ir suprastų: vyrų santykiai paprastai pasižymi mažesniu intensyvumu ir palaikymu negu moterų ir, tiesą sakant, trokšdami empatijos ir artumo, tiek vyrai, tiek moterys siekia susidraugauti su moterimis.

Žinau, kad esu pagrindinis Džeimio jausmų stiprinimo šaltinis. Nei jo draugai, nei bendradarbiai nesižarsto komplimentais ir nesidalija paslaptimis. Jeigu jam norisi pagyrimo, užuojautos ar progos pasikalbėti jautresne tema, kreipiasi į mane. Viena draugė man pasakojo, kaip vieną dieną atsisėdusi prie kompiuterio pamatė, kad jos vyras pakeitė jos ekrano užsklandą į užrašą: „Gražiai elkis su Loidu. Šiandien... ir kasdien!“ „Juokiausi penkias minutes, kai pirmąkart pamačiau, – sakė ji. – Pamaniau, kad tai puikus priminimas, ir nusprendžiau nuo šiol „skirti auksinių žvaigždučių.“

Tyrimai rodo, kad partneriai, kurie sąmoningai stengiasi vienas dėl kito, labiau džiaugiasi savo ryšiais; nors ir neaišku, ar pirmiau atsiranda dėmesys, ar pasitenkinimas, – šie du dalykai tikriausiai maitina vienas kitą. Šv. Teresė iš Lizjė pareiškė: „Mylėti neužtenka; privalome tai įrodyti.“ Ką galėčiau pasakyti ir padaryti, „skirdama auksinių žvaigždučių“?

- Kai Džeimiui nutikdavo kas nors gero darbe ar kur nors kitur, sukeldavau sujudimą ir išpasakodavau naujienas ir Džeimio, ir savo tėvams (jis labai kuklus ir nemėgsta girtis

pasiekimais). Tyrimai rodo, kad švęsdami geras žinias ir rodydami, kokie jaučiamės laimingi dėl savo partnerio pasiekimų – tiek didelių, tiek mažų, sustipriname savo santykius. Palaikyti patyliukais nėra labai veiksminga.

- Padėkodavau, kai jis namie griebdavosi kokio nors darbo – užpildydavo mokesčių anketą ar sumontuodavo baldą – net jeigu tas darbas buvo jo „pareiga“. O kai Džeimis už mane išspręsdavo problemą ar duodavo naudingą patarimą, pasakydavau jam, kad labai padėjo, o ne priimdavau kaip savaime suprantamą dalyką.
- Dažniau sakiau žodžius „aš tave myliu“. Tyrimai rodo, kad žmonės jaučiasi artimesni šeimos nariams, dažniau, o ne rečiau išreiškiantiems savo jausmus.
- Bandžiau padėti, net jeigu Džeimis neprašydavo pagalbos. Pavyzdžiui, Džeimis niekada negeria vaistų nuo skausmo, nebent aš jam paduočiau dvi tabletes ir stiklinę vandens, todėl kai jis pasako, kad skauda galvą, einu jų atnešti.
- Apie Džeimį su kitais žmonėmis, nesvarbu, ar jam girdint, ar ne, kalbėdavau tik teigiamai – daugiau jokių skundų ar kritikos.
- Kai pasitaikydavo puiki proga nufotografuoti mergaites, nusiųsdavau jam nuotraukas elektroniniu paštu, kad žinotų, jog apie jį galvoju. Jam keliaujant, siųsdavau trumpus pranešimus apie įvykusius smagius dalykus.
- Jeigu jis paklausdavo: „Gal gali padaryti man paslaugą?“ – prikąsdavau liežuvį, kad automatiškai įtariai nepaklausčiau: „Kokią paslaugą?“ Verčiau atsakydavau: „Žinoma!“

- Stengdavausi džiugiai prisitaikyti prie jo, jeigu užsinorėdavo eiti į sporto salę, padirbėti savaitgalį, anksčiau išeiti iš vakarėlio ar paskutinę minutę pakeisti planus, arba jeigu vis kartodavo tą patį klausimą, nesiklausydamas mano atsakymo. Džeimiui labai patinka prieš kelionę susidėti daiktus iš anksto, o iškrauti – tą pačią minutę, kai grįžtame namo. Aš niekad taip neskubu, tačiau tai yra darbas, kurį vis tiek reikės atlikti, todėl nustojau priešintis jo norams.
- Kai jis paskambindavo, pasistengdavau kalbėti maloniu tonu ir atrodyti susidomėjusi, o ne skubanti ar išsiblaškiusi. Be to, nustojau skaityti elektroninį paštą, kalbėdama su juo telefonu. (Kaip nemandagu! Bet aš taip elgdavausi. Dažnai.)
- Džeimis, o ne aš, rinkdavo informaciją apie atostogų vietas, rasdavo įdomių vietų netoli Niujorko, kur galima apsilankyti, ir pirkdavo bilietus į vaikų koncertus, cirkus ir spektaklius. Užuot priėmusi tai kaip savaime suprantamą dalyką, – o juk taip elgdavausi anksčiau, – pasistengiau vis užsiminti, kokia esu dėkinga už tai, kad jis viską planuoja.

Sudariau šį sąrašą ir *stengiausi* jo laikytis; dažnai nepavykdavo, bet stengiausi. Džeimiui vis dar pasitaikydavo progų ištarti: „Prašau prieš mane nesivaipyti!“ – bet mano elgesys pasitaisė.

Dėl šio sprendimo atkreipiau dėmesį į gerąsias Džeimio savybes: didžiadvasiškumą ir dosnumą. Jo nepaaiškinamą nusimanymą apie viską, nuo hiphopo muzikos iki nežinomų politi-

kos veikėjų. Jo neklystamą sveiką protą. Jo beprotišką sugebėjimą atsiminti žmonių vardus, veidus ir biografijas. Jo mokėjimą užmegzti ryšį su sunkaus būdo žmonėmis. Jo stiprų sugebėjimą lyderiauti. Jo nesvyruojančią ramybę, nuolatinę gerą nuotaiką, jo sumanumą susidūrus su problemomis. Jo nenuilstamą norą sustoti užkąsti.

Gal mano herojiškas Džeimio aprašymas skamba nerealiai? Atsimenu, kaip mano sesuo Elizabeta per mūsų vestuvių repeticijos vakarienę pradėjo tostą: „Džeimis tapo svarbia mano gyvenimo dalimi" – ir visi garsiai nusijuokė, kai ji pratęsė: „Ir nors man jis neatrodo toks jau... *odisėjiškas epo herojus*, kaip galvoja Grečen, vis dėlto jį labai myliu." Iš tikro tikiu, kad Džeimio savybės yra vertos epo, ir nors jį šiek tiek idealizuoju, tai yra mūsų santuokos stiprybės ženklas. Tyrimai rodo, kad laimingi žmonės yra kur kas labiau linkę idealizuoti vienas kitą, o nenustodami teigiamai vertinti, kartu padeda vienas kitam to vertinimo nusipelnyti. Dėl vadinamojo „Mikelandželo efekto" (nes Mikelandželas kūrė nuostabias statulas iš marmurinių blokų), kai romantiniai partneriai tikisi vienas iš kito geriausio, jie padeda vienas kitam tą idealą pasiekti.

Skirdama Džeimiui daugiau auksinių žvaigždučių, kartu pasistengiau nustoti jį vertinti neigiamais pažymiais; tačiau atradau, kad man lengviau sakyti malonius dalykus, o ne susilaikyti nuo kritiškų pastabų. Mielai sakydavau: „Ačiū" ir „Koks puikus sprendimas", bet sunku būdavo susilaikyti nepasakius: „Ar dar nepabaigei?" arba „Tu visai nepadedi" arba „Na, kodėl tu mergaitėms davei tiek daug ledų?" O blogiausia, kad ir toliau

vis nutaisydavau tą (tikriausiai siaubingą) „piktą išraišką“, dėl kurios skundėsi Džeimis ir dukros. Norėjau, kad tokių nemalonių momentų būtų kuo mažiau, nes žinojau, kad laimingai santuokai naudingiau, kai sumažėja neigiamų potyrių, o ne kai padaugėja teigiamų.

Nors ne visada lengva skirti auksines žvaigždutes ar susilaikyti nekritikavus arba stengtis nenutaisyti piktos išraiškos, nei aš, nei Džeimis neleisdavome sau vieno labai neigiamo dalyko: vartyti akių. Šis įprastas, sakytum, nežymus gestas yra nepaprastai žalingas; jis yra vienas iš aiškiausių ženklų, kad yra santykių problemų. Net jeigu vartote akis šypsodamiesi ar juokdamiesi, tai yra paniekos ženklas, skirtas parodyti partneriui, kad jis kažko nevertas, ir todėl pranašauja nemalonumus. Mano piktoji išraiška, nors ir piktoka, laimė, apsieina be akių vartymo.

ĮRODINĖTI TEIGIAMĄ PUSĘ

Karštai myliu Džeimį, bet kartais patenku į kritikos spiralę. Jis mane suerzina, neatsakydamas, kai su juo kalbuosi, o tada aš pradedu galvoti, kaip jis mane suerzino, neišsiuntęs svarbaus dokumento, ir taip toliau.

Atradau puikų metodą, kaip įveikti šį polinkį. Yra toks psichologinis fenomenas, kartais vadinamas „argumentuojančiu mąstymu“, dėl kurio žmonėms labai gerai sekasi įrodinėti kokį nors argumentą. Žmogus, užimdamas kokią nors poziciją, ieško ją pagrindžiančių įrodymų, o tada patenkintas sustoja. Šis protinis procesas sukuria iliuziją, kad ta pozicija yra objektyvi ir

gerai pagrįsta. Tačiau – o tai naudinga žinoti – žmogus dažnai gali įrodinėti ir *visiškai priešingą* argumentą, ir netgi lygiai taip pat lengvai. Jeigu pasakau sau: „aš esu drovi“, surenku pavyzdžius, įrodančius savo drovumą; jei pasakau sau: „aš mėgstu bendrauti“, prisimenu tuos atvejus, kada man patiko bendrauti. Abi šias išvadas galiu įrodinėti gana įtikinamai.

Kad išnaudočiau šį fenomeną, priėmiau sprendimą „įrodinėti teigiamą pusę“, ir jis pasirodė labai efektyvus.

Kai pagaudavau save galvojančią: „Džeimis visai nedėmesingas“, ir mano protas imdavo traukti jo nedėmesingumo įrodymus, paprieštaraudavau sau: „Džeimis *yra* labai dėmesingas“ – ir tikrai, man pavykdavo surasti ne mažiau pavyzdžių, kada jis elgėsi dėmesingai. „Džeimiui nepatinka švęsti šventes“; „Džeimiui *patinka* švęsti šventes.“ Net pajusdavau, kaip mano nuomonė pasikeičia. Koks paslaptingas reiškinys.

Šis efektas gali padėti suprasti, kodėl laimingi žmonės dažnai gyvena malonesnėje atmosferoje nei mažiau laimingi. Jeigu sakau teigiamus dalykus, galbūt man pavyks įtikinti save ir kitus pažvelgti į viską pozityviai. Jeigu sakau neigiamus dalykus, pasieksiu priešingo poveikio. Pavyzdžiui, jei sakau: „Oho, kiek daug visko šiandien nuveikėme namuose“, mudu su Džeimiu pradedame manyti, kad nuveikėme daug.

„Įrodinėdama teigiamą pusę“, kartu padėjau sau įveikti nesąmoningą pervertinimą. Kai „nesąmoningai pervertiname“, tai reiškia, kad pernelyg aukštai vertiname, kiek dirbame ar sugebame, palyginti su kitais žmonėmis. Tyrimai rodo, kad kai žmonos ir vyrai apskaičiuoja, kiek procentų darbų kiekvienas

atlieka namuose, tų procentų suma viršija 120. Kai pradedu murmėti: „Džeimis nepadeda susiruošti kelionėms," nuginčiju save: „Džeimis padeda ruoštis kelionėms." Ir suvokiu, kad jis *tikrai* padeda.

MOKYTIS VAIRUOTI

Kiekvienoje santuokoje pora pasidalija, už kuriuos dalykus atsakingi abu, o kuriuos pasiskirsto. Harmonija santuokoje labai priklauso nuo to, ar pora sutinka, kad jų susitarimas yra sąžiningas.

Mano santuokoje buvo viena atsakomybė, kurią, mano manymu, turėčiau iš dalies prisiimti, tačiau iš tikrųjų visą ją atidaviau Džeimiui – atsakomybę vairuoti.

Vairuoti bijojau nuo pat paauglystės. Kai buvau penkiolikos ir gyvenau Kanzase, nemėgau vairavimo pamokų su tėvu (niekad nepamiršiu tos dienos, kai jis ramiai įkalbėjo mane važiuoti toliau, ir aš puoliau į paniką, pirmą kartą važiuodama baisiuoju Mejerio transporto žiedu). Atidėliojau vairavimo egzaminą, kol man jau buvo šešiolika metų ir keli mėnesiai – o Vidurio Vakarų gyventojui toks vilkinimas atrodo šokiruojantis. Gyvendama Misūryje ir Vašingtone, Kolumbijos apygardoje, vairuodavau kasdien, bet nervingai. Kai persikėliau į Niujorką, beveik visai mečiau vairuoti; tiesą sakant, vienas iš mano mėgstamiausių dalykų čia gyvenant yra prieinamas viešasis transportas. Niujorke turėti automobilį yra tikra prabanga, todėl mums labai *pasisekė*, kad turime mašiną, bet visada verčiu vairuoti Džeimį.

Mano sesuo Elizabeta elgiasi taip pat. Kanzase ji vairuodavo, bet persikėlusi į Niujorką, kai pradėjo lankyti Kolumbijos koledžą, beveik metė vairuoti. Net kai persikėlė į Los Andželą, garsėjantį automobilių kultūra, prieš pradedama vairuoti, ji *trejus metus* kaulydavo savo rašymo partnerio ir draugų, kad ją pavėžėtų.

Nesu itin baili. Skraidyti man nebaisu. Nesinešioju rankinėje rankų dezinfekavimo skysčio kovai prieš mikrobus. Nesijaudinu, kad kas nors pagrobs vaikus. Iškart po rugsėjo 11-osios važiavau metro ir net nesusimąsčiau apie tai. Bet *vairuoti*! Kartais savo baimes pateisinu statistika: kur kas realiau bijoti vairuoti negu bijoti teroristų. Tačiau šio faktais paremto argumento nepakanka, kad atsikratyčiau baimės.

Prisitaikiau gyventi, bijodama vairuoti, bet žinojau, kad tai riboja mano laisvės jausmą ir galimybes. Per vienas šeimos atostogas mudu su Džeimiu išsinuomojome namelį kaime, ir aš vis nerimavau, kaip susitvarkyčiau, jeigu kas nors nutiktų Džeimiui, kol mes ten. Retkarčiais susapnuodavau, kad kuri nors dukra pateko į avariją, bet aš negaliu įšokti į mašiną ir nuvažiuoti pas ją. Arba sapnuodavau, kad mudu su Džeimiu atsidūrėme nepažįstamoje vietoje ir jis susirgo, o aš negaliu jo nuvežti pas gydytoją.

Ir nors mano baimė vairuoti labai asmeniška, ji prislėgė mūsų santuoką, nes pernelyg daug atsakomybės atiteko Džeimiui. Kada tik mums prireikdavo kur nors važiuoti mašina, net jeigu jis norėdavo miego arba turėdavo skambinti darbo reikalais, jam tekdavo visą laiką vairuoti. Jo garbei turiu pasakyti, kad niekada dėl to nesiskųsdavo; niekada man nepriekaištaudavo, kad bijau ar neatlieku savo pareigų dalies, o tais retais

atvejais, kai vairuodavau, jis nuolat drąsindavo ir primindavo, kad esu visiškai gera vairuotoja. Tokia aš ir esu.

Ši baimė vairuoti neišnyko metų metus, bet Niujorke, kuriame mašinos nereikia, tai nebuvo neatidėliotina problema. Gal niekada ir nebūčiau jos sprendusi, jeigu ne Sara.

Ji yra vienos iš mano artimiausių draugių sesuo. Iš kažkur sužinojusi, kad bijau vairuoti, ji netikėtai atsiuntė man paketą. Jame buvo Eimės Fain Kolins (Amy Fine Collins) memuarų knyga „Vairavimo dievas" („The God of driving")apie tai, kaip Kolins įveikė savo baimę vairuoti, padedama instruktoriaus Atilos Guso (Attila Gusso). Dar pakete buvo raštelis:

Grečen:

Pamaniau, kad tave galbūt sudomins šie memuarai. Šis pasakojimas buvo mano asmeninio laimės projekto pagrindinė sudedamoji dalis.

Mane paguodė žinia, kad viską galinčią, savimi pasitikinčią karjeristę kankino tokia pati nepakeliama baimė vairuoti, kaip ir mane. Pasijutau įkvėpta perskaičiusi, kaip ji kovojo ir nugalėjo tą baimę, nepaisydama daugybės nesmagių nesėkmių. Kai pamačiau, kad tas pats vairavimo mokytojas, aprašytas knygoje, atidarė mokyklą šalimais, už kampo, supratau, jog tai likimas. Užtrukau kelis mėnesius ir patyriau daug nesėkmių, bet viršukalnę pasiekiau. Pastaruosius du mėnesius drąsiai vairuoju visur, kur įmanoma, važinėju pietiniais greitkeliais, pasiimu žmones iš oro uosto ir t. t. Vis dar sukasi galva, kiek daug pasiekiau. Jaučiuosi tokia išdidi ir nepriklausoma, kokia dar niekada nesijaučiau, net kai nubėgau maratoną ir kai baigiau koledžą.

Lauksiu naujienų apie tavo laimės projektą.

Nuoširdžiausi linkėjimai visai tavo šeimai!

Sara

Perskaičiau raštelį ir, ilgą laiką atidėliojusi, prisiverčiau pradėti skaityti „Vairavimo dievą“ – ir mečiau, perskaičiusi ketvirtadalį. Pernelyg nejaukiai jaučiausi skaitydama. Tiesą sakant, buvo taip nemalonu, kad net neparašiau Sarai ir nepadėkojau už dovaną. Neįtikėtinai nemandagu, bet tiesiog negalėjau prisiversti net galvoti apie tai.

Vienas iš mano mėgstamiausių Zen posakių yra: „Kai mokinys pasirengęs, atsiranda ir mokytojas.“ Šiuo atveju mokytojas atsirado gerokai anksčiau, nei mokinė pasiruošė. Bet galiausiai mane paskatino veikti prisimintas Saros pasakojimas, kokia ji buvo laiminga, išsilaisvinusi iš baimės.

Kai nenoriu rizikuoti ar imtis ko nors nemalonaus, užduodu sau Penkis lemiamus klausimus, surinktus metams bėgant, nes jie man padeda, kai sunku pasirinkti:

- Ko aš laukiu?
- Ką daryčiau, jeigu nebijočiau?
- Ką galėčiau padaryti, kad būtų lengviau?
- Ką daryčiau, jeigu turėčiau visą pasaulio laiką ir visus pinigus?
- Jeigu prisiminsiu šį sprendimą po penkerių metų, ko gailėsiuosi nepadariusi?

Kai prieš daug metų bijodama svarsčiau keisti karjeros kryptį iš teisės į rašymą, pagalvojau: kraustausi į Niujorką, šalies leidybos sostinę. Turiu draugų agentų ir rašytojų, kurie man gali patarti. Turiu idėją knygos, kurią mirtinai trokštu parašyti ir, tiesą sakant, jau pradėjau rašyti. Tikrai noriu būti rašytoja. Ko

aš laukiu? Nieko. Tad pakeičiau kryptį. Apie vairavimą pagalvojau: turiu draugę, kuri man papasakojo apie savo fantastišką vairavimo instruktorių. Mano tvarkaraštis lankstus, tad galiu lankyti vairavimo pamokas ir galiu sau leisti už jas susimokėti. Vairavimo mokykla – mano rajone. Šiuo metu nėra nieko, kas gyvenime man keltų stiprų nerimą. Tikrai norėčiau nebijoti vairuoti. Ko aš laukiu? Nieko. Mane gąsdino mintis apie vairavimo pamokas, bet įveikusi šią baimę būčiau laisvesnė ir tapčiau stipresnė partnerė santuokoje. Siekdama laimės, ne visada *jaučiuosi* laiminga.

Kai nenoromis svarsčiau, ar įtraukti į sąrašą sprendimą „lankyti vairavimo pamokas“, supratau, kad Penkis lemtingus klausimus galima pakeisti vienu patarimu: *gyvenime siek daugiau.* Jei būsiu pasirengusi vairuoti, mano gyvenimas taps pilnavertiškesnis. Parašiau Sarai laišką:

> Sveika, Sara!
>
> Pagaliau esu pasiruošusi įveikti baimę vairuoti. KAIP MIELA iš tavo pusės, kad atsiuntei man tą knygą taip seniai, o aš net neatsakiau – dėl savo absurdiškos vidinės dramos. „Kai mokinys pasirengęs, atsiranda ir mokytojas“ – o tu pasirodei apie metus anksčiau, nei aš buvau pasirengusi.
>
> Ačiū tau už padrąsinimą! Tik prisimindama tavo pavyzdį, aš sugebėjau apie tai galvoti tol, kol pasiryžau veikti.
>
> Bučiuoju, G.

Sara iškart atsakė, atsiuntė informacijos ir naudingų pasiūlymų. Giliai įkvėpiau – ir užsirašiau į pamokas.

– Lankysiu vairavimo pamokas, – tariau Džeimiui, kai susitariau dėl pirmojo susitikimo. – Noriu įveikti vairavimo baimę.

– Tikrai? Nuostabu! – entuziastingai tarė jis. – Puiki mintis. Žinok, vairuoji tu gerai. Tik reikia vėl priprasti.

Pagaliau atėjo paskirtoji valanda. Ištisas dienas bijojau pirmąkart važiuoti, bet kartu jaučiau palengvėjimą. Pagaliau žengiau žingsnį į priekį, spręsdama taip ilgai mane kankinusią problemą.

Prieš pirmąją pamoką sutelkiau ryžtą. Suplanavau visą dieną taip, kad nebūčiau pervargusi ar išsekusi; triskart patikrinau kuprinę, žiūrėdama, ar įsidėjau vairuotojo pažymėjimą, saulės akinius ir megztinį. Kažin, reikės vairuoti ar tik kalbėsimės apie vairavimą? Gal bus įžanginė pamoka, kurios metu vairuoti dar neprireiks? Mažų mažiausiai tikėjausi, kad instruktorius nuveš mane į kokį nors palyginti tuščią Niujorko užkampį, prieš pasodindamas prie vairo.

Ne. Kai tik prisiartinau prie Atilos automobilio su dviem stabdžių pedalais, jis išlipo, prisistatė, paspaudė ranką ir parodė man sėstis į vairuotojo sėdynę. Pasikartojome, kaip reguliuoti veidrodėlius ir kokios pagrindinės taisyklės kelyje, o tuomet išvairavau tiesiai į Leksingtono aveniu. Teko tuo pat metu ir vairuoti, ir pažindintis su Atila, todėl buvau labai įsitempusi.

Atila pasirodė malonus vyriškis, kalbantis su turkišku akcentu ir bendraujantis taip, tarsi jo niekuo nenustebinsi. Visai netrukus pradėjau šiek tiek atsipalaiduoti. „Spėju, jums pasitaiko dviejų rūšių mokinių, – tariau. – Daugiausia tokių, kurie nemoka vairuoti, ir kažkiek – bijančių vairuoti. Aš vairuoti moku, bet bijau. Tą ir noriu įveikti.“

– Taip, – atsakė Atila. – Įgūdžių jūs turite. Vairuoti mokate, bet aš jus išmokysiu, kaip būti geresne, pastabesne vairuotoja. *Savimi pasitikinčia* vairuotoja. Kitąkart vairuosite savo mašiną, kad priprastumėte prie jos.

Tad kitą savaitę Vest Saido greitkeliu jau vairavau mūsų mašiną.

Pradėjusi lankyti pamokas atradau, kad nemaža mano problemos dalis buvo ta, jog visi vairavimo aspektai man atrodė nepažįstami. Taip, bijojau vairuoti. Bet varžiausi daugiausia dėl to, kad tiesiog nieko neišmaniau. Kadangi vairuodavau taip retai, buvau nepratusi prie mūsų mašinos: nejaučiau nei jos matmenų, nežinojau, kaip ją vairuoti, kaip įjungti stiklo šildymą. Nesigaudžiau, kaip kur nors nuvažiuoti per miestą: kadangi niekada nevairuodavau, taip ir neišmokau kelio iki Džordžo Vašingtono tilto ar Midtauno tunelio. Nemokėjau naudotis GPS sistema. Net neišmaniau, kaip atidaryti degalų baką! O jis kairėje ar dešinėje mašinos pusėje?

Jokiose gyvenimo srityse nemėgstu jaustis neužtikrintai ar neįprastai. Man patinka *meistriškumas*. Visos tos nežinomos smulkios užduotys, susijusios su vairavimu, nors pačios ir nebuvo sunkios, vertė mane jaustis nemokša ir kėlė nerimą.

Vairavimo pamokose buvau priversta iš naujo įprasti prie vairavimo elementų. Nesupratau nė vieno paslaptingo simbolio mašinos prietaisų skydelyje, todėl prisiverčiau „perskaityti naudojimo vadovą“ (bet kai nusiminiau pamačiusi, kiek ten smulkmenų, nutariau, kad nebūtina perprasti kiekvieno niuanso, kaip reguliuoti stiklo valytuvų greitį).

Paprašiau Džeimį parodyti, kaip į GPS navigatorių įvesti adresą. Pripildžiau degalų baką. Nemažai šių darbų galėjau padaryti ir pati, be oficialių pamokų – bet nebūčiau padariusi. Man reikėjo, kad kas nors stumteltų ir padėtų pajudėti į priekį.

Knyga ir Sara taip išreklamavo Atilą, kad tikėjausi, jog jis pasirodys nepaprasta asmenybė, turinti ypatingų galių. Kodėl? Nes jeigu jis turėtų beprotišką charizmą ar magišką metodiką, galėčiau išsisukti. Jis atliktų visą darbą ir paverstų mane entuziastinga vairuotoja. Deja, ne. Jis buvo kompetentingas vairavimo instruktorius, bet įveikti savo vairavimo baimę man teko pačiai.

Po kelių pamokų iš tikrųjų ėmiau jaustis drąsiau ir net pradėjau važinėti. Nuvažiavau į parduotuvę Harleme. Nuvairavau į Rendalo salą. Nuvykau į Večesterį. Džiaugiausi pradėjusi vairuoti ir jaučiausi laiminga dalydamasi vairavimo naštą su Džeimiu. Bet vis dar nesijaučiau laiminga vairuodama.

Tada viena iš mano draugių pasakė labai naudingą dalyką.

– Esmė tokia, – atsidususi tariau jai, – kad iš tikro nebe taip baisu. Bet paties baimės jausmo neatsikračiau. Nekenčiu vairuoti.

– Na, gal tau niekada ir *nepatiks* vairuoti, – pastebėjo ji. – Bet tai ne tas pats, kas *bijoti* vairuoti.

Tai man buvo atradimas. Tikėjausi, kad per vairavimo pamokas pradėsiu mėgautis vairavimu. Juk daugeliui žmonių patinka vairuoti. *Norėjau* pamėgti vairuoti. Bet galbūt man gamtos šito neduota. Na ir gerai. Neprivalau mėgti vairuoti; man tik reikia, kad galėčiau tą daryti. Pats vairavimas man neteikė

laimės, bet kai sėkmingai ėmiausi priemonių ir įveikiau baimę, tapau kur kas laimingesnė.

Spalio pabaigoje visose parduotuvių vitrinose atsirado Helovino dekoracijų. Gyvendama mieste, nejutau daugelio sezoninių pokyčių, bet šventinių parduotuvių vitrinų ciklai (taip, jie komerciniai, bet vis tiek savaip gražūs) leido pajusti tęstinumą. Eliza ir Eleonora džiūgavo dėl kiekvienos parduotuvių fasadų smulkmenos, ir, užuot jas skubinusi, pati pajutau švenčių sezono dvasią. Priešais „Mažojo lėlių namelio" parduotuvės vitriną praleidome dvidešimt minučių.

Artėjantis Helovinas reiškė, kad laikas papuošti namus, o aš sieloje pajutau pažįstamą konfliktą. Dalis manęs norėjo supaprastinti gyvenimą, ignoruoti darbus ir dėžes su dekoracijomis. Motina man dovanojo dalį savo pasakiškų senovinių papjė mašė žibintų kolekcijos, todėl turėjau atnešti juos iš rūsio, išdėlioti mūsų Helovino nuotraukų kolekciją, kurioje matyti dukrų kostiumai kiekvienais metais, taip pat, žinoma, nupirkti ir išdrožinėti moliūgą.

Labai stengiausi laikytis spalio mėnesio sprendimų dėl santuokos, ir man kartais sekėsi, bet taip dažnai juos laužydavau, kad ėmiau netekti ryžto. Pavyzdžiui, vieną naktį Eleonora vis šokinėjo iš lovos, nors jai tai visai nebūdinga: „Noriu gerti", „Iškritau iš lovos", „Šovė liūdna mintis".

Pirmą kartą buvau kantri. Ir antrą, ir trečią. Tada pasakiau Džeimiui, kad turiu padirbėti savo kabinete, tad tegul prižiūri ją, jeigu vėl pasirodys.

Po kelių minučių, vos tik spėjusi įsigilinti į darbus, pašokau išgirdusi, kaip už nugaros sucypė kabineto durys.

- Negaliu užmiiiiigtiii! – sudejavo Eleonora.

Kantriai ją apkamšiau, nors prireikė labai daug savikontrolės, o tada nužygiavau į miegamąjį ir užsipuoliau Džeimį.

- *Labai ačiū!* – tariau kandžiu sarkastišku balsu. – Sakei, kad susitvarkysi su Eno. Man ką tik teko vėl ją paguldyti. Šįvakar turiu padaryti krūvą darbų, o jau pusė dešimtos!

Išbildėjau neleidusi jam ištarti nė žodžio.

Grįžusi prie kompiuterio, piktai įsispoksojau į ekraną. Pykau ir ant Džeimio, ir ant savęs. Ar švelniai išreiškiau savo mintį? Ne. Ar kalbėjau linksmai? Ne. Ką gi, tariau sau, bent jau akių aukštyn neužverčiau.

Kitą šeštadienio rytą pasirodžiau geriau. Eliza gimtadienio vakarėlyje žaidė kėgliais, todėl mudu su Džeimiu nusivedėme Eleonorą į žaidimų aikštelę Centriniame parke, bet Džeimis atrodė labai išsiblaškęs.

- Gal tau reikia į darbą? – paklausiau.

- Reikėtų. Tu nieko prieš?

- Ne, eik. Mes čia pabūsime. („Linksmai prisitaikyti.“)

- Parašyk man, kai eisite kur nors kitur, gerai? Kad žinočiau, ką veikiate.

Mudvi su Eleonora atsisveikindamos jį pabučiavome („Bučiuotis“), tada Eleonora nubėgo atgal į aikštelę. Eleonora moka stulbinamai tiksliai apskaičiuoti, kaip slampinėti aplink ką nors, demonstruojant susidomėjimą ir atvirumą, kol ateis laikas parodyti iniciatyvą. Dabar ji sukinėjosi aplink vandens fonta-

ną, šalia kurio žaidė kita maža mergaitė. Po kelių minučių toji prakalbo.

– Nori draugauti? – paklausė mergaitė, gal metais vyresnė už Eleonorą.

- Aišku!

– Mano vardas – Karolina.

– Mano – Eleonora.

Jos pradėjo mėginti, kaip toli gali papurkšti vandenį. Nufotografavau ir nusiunčiau Džeimiui elektroniniu paštu: „Eno turi naują draugę. Kaip gražu!“ („Siųsti laiškus ir nuotraukas.“)

Jis vos po kelių sekundžių atsiuntė žinutę: „Kas dedasi? Prašau daugiau nuotraukų.“

Jeigu į Džeimio troškimą eiti į darbą būčiau atsakiusi: „Šiandien šeštadienis! Neik į darbą“, tai jam tiesiog būtų pasidarę sunkiau, bet vis tiek būtų nuėjęs. Aš jį pažįstu. O jei būčiau sakiusi: „Jeigu dabar eisi į darbą, rytoj po pietų bus mano eilė kelias valandas padirbėti“, tai būčiau pasielgusi kaip griežta taškų skaičiuotoja, o tokia stengiausi nebūti. Užuot maloniai pabendravę, būtume apsižodžiavę ir susierzinę. Nusprendusi, kaip noriu elgtis, tokiu būdu formuoju mūsų santuokos atmosferą.

Mylėti neužtenka; privalome tai įrodyti.

Lapkritis

• MOTINYSTĖ •

Sukaupti dėmesį

Didžiųjų gyvenimo apdovanojimų neįmanoma laimėti nerizikuojant, o didžiausi iš visų apdovanojimų – tie, kurie susiję su namais.

THEODORE ROOSVELT, „AN AUTOBIOGRAPHY“

- MAŽIAU REAGUOTI Į PROBLEMAS
- SUSIDOMĖTI KITŲ POMĖGIAIS
- TREČIADIENIAIS IEŠKOTI NUOTYKIŲ
- ŠILTAI PASISVEIKINTI IR ATSISVEIKINTI

Paklausti, ko jie trokšta savo vaikams, žmonės dažniausiai atsako: „Noriu, kad jie būtų laimingi.“

Akivaizdu, kad laimingi vaikai būna *laimingesni.* Be to, laimingi vaikai paprastai draugiškiau bendrauja su kitais vaikais, pasiekia geresnių kūrybiškumo testų rezultatų, o suaugę būna labiau patenkinti gyvenimu, užmezga daugiau socialinių ryšių ir rečiau patiria emocinių problemų. (Tačiau, kad ir kaip būtų keista, vieno Kembridžo universiteto tyrimo metu nustatyta, kad suaugusieji, kurie vaikystėje buvo laimingi, dažniau patiria skyrybas; tyrėjai dar neišsiaiškino, kodėl taip yra.)

Esu girdėjusi posakį: „Esi tik tiek laimingas, kiek pats nelaimingiausias tavo vaikas.“ Mano vaikų laimė daro nepaprastai didelę įtaką mano laimei; aš *taip stipriai* noriu, kad jos būtų laimingos. Tačiau nors iš visos širdies trokštu *priversti* Elizą ir Eleonorą būti laimingas, negaliu šito padaryti. Joms teks pa-

čioms išsiaiškinti, kas yra laimė. Nepaisant to, šeimos nariai labai stipriai veikia vieni kitų laimę, todėl noriu daryti kiek įmanoma geresnę įtaką.

Vienuolikmetė Eliza – linksma, entuziastinga ir kūrybinga. Sulaukusi trejų pati išmoko skaityti (nustebindama mane su Džeimiu) ir nuo tada visą laiką skaito. Ji taip pat mėgsta muziką, filmus ir, man atrodo, jai patinka turėti penkiametę sesutę, nes gali daug kartų žaisti „Uno". Ji valandų valandas fotografuoja ir filmuoja – daugiausia save. Ją ypač domina viskas, kas susiję su reklama, ji dažnai kuria įsivaizduojamų produktų reklamos kampanijas ir net parašo reklaminių tekstų. Eliza nepaprastai rami, todėl, tiesą sakant, metams bėgant išmokau skubiai reaguoti į bet kokį jos skundą, nes ji dažnai išgyvena nepakenčiamas situacijas kur kas ilgiau nei aš. Ir ji dar tik pradeda gėdytis Džeimio ir manęs.

Penkiametei Eleonorai daug nereikia, kad pašoktų iš džiaugsmo ar apsiverktų nuo frustracijos. Ji draugiška ir smalsi, todėl kalbina nepažįstamus vaikus ir lengvai įsiterpia į suaugusiųjų pokalbius. Ji jau beveik moka skaityti, ir žinau, kad tai jai suteiks labai daug džiaugsmo; ji nuolat prašo, kad kas nors jai paskaitytų, o rytais ir vakarais klausosi garso knygų. Galbūt dėl to ji moka neįprastai raiškiai reikšti mintis, o tai nebūdinga penkiametei (ypač kai būna kuo nors nepatenkinta), jos žodynas platus, tegul ir ne visada tikslus. Ji mėgsta piešti ir niekada nepamiršta sumaniai nupaišyti apskritimų, rodančių žmonių kelius ir alkūnes, – tai ypatinga, tik jos naudojama detalė. Ji gali nesustodama žaisti viena ir valandų valandas čiauškėti, lakstydama

po namus su nematomais reikalais. Taip pat labai stengiasi neatsilikti nuo vyresniosios sesers pomėgių. Nepaisant šešerių metų amžiaus skirtumo, seserys tikrai gana dažnai žaidžia kartu.

Kartais vis dar nustembu supratusi, kad šios dvi mergaitės yra *mano vaikai.* Ar aš tikrai motina? Atrodo nesuvokiama. Kartais šukuoju storus rudus Elizos plaukus arba žvelgiu į mėlynas Eleonoros akis ir pagalvoju: nieko sau, čia juk mano dukterys.

Galvodama, kaip namuose kurti meilės kupiną atmosferą, prisiminiau savo pačios vaikystę. Vienas svarbus elementas buvo toks, kad mano tėvai niekada neleisdavo negražiai erzintis: šaipytis, prasivardžiuoti ar žeminti – net ir juokais. Tais laikais protestuodavau dėl savo sarkastiškų pastabų slopinimo, nes maniau, kad jos labai sąmojingos, tačiau dabar suprantu, kad dėl šios taisyklės buvome labai laimingi. Pasirodo, erzinimo įtaka yra kur kas negatyvesnė, nei mano dauguma žmonių. Deividas Daningas (David Dunning) nepaprastai įdomioje knygoje „Įžvalgos į save“ („Self-Insight“) teigia, kad erzintojai dažnai nesupranta, kaip suvokiamas jų erzinimas. Nors erzintojas mano, kad bendrauja šiltai ir žaismingai, erzinamajam tai atrodo nemalonu ir nedraugiška.

Tiesa, kai kurie įgudę žmonės moka erzindami padėti kitiems pajusti tarpusavio artumą, taip pat – pagirti arba paliesti sunkią temą (Džeimis puikiai sugeba erzindamas sušvelninti bjaurią situaciją). Tačiau kur kas dažniau pastebiu, kaip kas nors krūpteli nuo erzinančių pastabų, arba girdžiu, kaip erzintojas pateisina nemandagią pastabą tvirtindamas, kad „tik pajuokavo“. Tačiau jeigu aš mėginu juokauti, man pavyksta tik

tada, jeigu tai juokinga kam nors kitam; o jeigu erzinu draugiškai, tai tik erzinamas žmogus gali nuspręsti, ar jam tai pasirodė draugiška.

Kartą nugirdau mylinčią mamą sakant:

– Ei, Murze, gal perbrauksi šepečiu tą žiurkių lizdą sau ant galvos?

Ji, aišku, manė, kad tai žaismingas būdas liepti dukrai susišukuoti, bet būčiau labai nustebinta ir įskaudinta, jeigu man taip pasakytų mano motina ar tėvas. Noriu, kad mano namuose tvyrotų meilės dvasia, o erzinimas čia neatliks svarbaus vaidmens. Laimė, kadangi tokių kalbų nemėgstu, tai jas jau seniai nutildžiau.

Kad būčiau tokia linksma, mylinti motina, kokia siekiu tapti (žinau, kad dėl to ir Eliza su Eleonora jausis linksmos ir mylinčios), sugalvojau keturis sprendimus. Pirmieji du sprendimai – „mažiau reaguoti į problemas" ir „susidomėti kitų pomėgiais" – man primins, kad turiu likti rami ir susidomėjusi. Kadangi man labai patinka kiekvieną ankstų rytą leisti dviese su Eleonora, nusprendžiau „trečiadieniais ieškoti nuotykių" su Eliza, kad tiek pat laiko praleisčiau ir su ja. Be to, žinodama, kad mūsų *elgesys* vieni kitų atžvilgiu paveiks mūsų *jausmus* vieni kitiems, pirmąkart sugalvojau pasiūlyti sprendimą, kurio turėčiau laikytis ne tik aš, bet ir visi šeimos nariai: „šiltai pasisveikinti ir atsisveikinti".

Vykdydama savo laimės projektą, nuolat susidurdavau su paradoksais, tad ir dėl savo dukterų jaučiau paradoksalią viltį (labai tinkama, turint omenyje, kad Eliza žavisi paradoksais,

tokiais kaip: „Šis sakinys yra melagingas“, arba užrašu mano banko ataskaitos lape: „Šis lapas tyčia paliktas tuščias“). Kaip norėjau priimti save tokią, kokia esu, ir vis dėlto tikėtis iš savęs daugiau, lygiai taip pat norėjau, kad Eliza su Eleonora svajotų apie didelius dalykus, kad susikurtų didingą viziją, bet kartu – kad priimtų save ir jaustų pasitenkinimą dėl mažų dalykų.

MAŽIAU REAGUOTI Į PROBLEMAS

Nors mums atrodo, kad *elgiamės* taip, kaip *jaučiamės*, dažnai atsitinka, kad *jaučiamės* taip, kaip *elgiamės*. Todėl vienas iš mano asmeninių įsakymų yra: „elkis taip, kaip nori jaustis“, ir esu atradusi, kad ši „vaidink, kol pradėsi jausti“ strategija yra tokia veiksminga, net baisu. Jeigu noriu mažiau nerimauti, elgiuosi nerūpestingai. Jeigu noriu jaustis energingesnė, žingsniuoju greičiau.

Apie tai pagalvojusi priėmiau sprendimą, pasiūlytą skaitytojos, kuri rašė iš tyrinėtojų laivo Antarktikoje. Ji pranešė, kad komandos lyderis narius ragino „mažiau reaguoti į problemas“: ne ignoruoti ar menkinti, bet tiesiog *mažiau reaguoti*. O į problemas mano namuose tikrai verta reaguoti dar mažiau, negu į kylančias laive Antarktikoje.

„Mažiau reaguodama į problemas“, elgdamasi blaiviai ir šaltakraujiškai, padėsiu sau ugdyti ramią laikyseną. Kai kas nors taip flegmatiškai reaguoja ir komiškai sušvelnina problemą, tarytum „reaguodamas mažiau“, tai man primena britišką charakterį, kaip tada, kai Vinstonas Čerčilis (Winston Churchill)

1940-aisiais, paklaustas apie galimą invaziją, atsakė: „Mano techniniai patarėjai laikosi nuomonės, kad geriausias metodas susitvarkyti su vokiečių invazija į Britanijos salą – tai kiek įmanoma daugiau jų nuskandinti beplaukiančių, o likusiems trenkti per galvą, kai išsliauš į krantą."

Man netrukus pasitaikė proga išmėginti šį sprendimą. Vairuodama vis dar labai nerimaudavau, tačiau *vis tiek* vairuodavau, o vieną dieną, važiuodama su Eliza, pasukau ne ten ir pasiklydau kažkur Bronkse. Gatvė buvo pilnutėlė mašinų, pėsčiųjų ir painių kelio ženklų. Dėl metro bėgių virš galvos viskas atrodė dar chaotiškiau. Kaip mums grįžti atgal? Mane užplūdo panikos banga. Visiškai praradau orientaciją, ir, toliau važiuojant, mes sulig kiekviena minute vis labiau tolome nuo namų.

– Ar mes pasiklydome? – paklausė Eliza.

Jos beveik nuobodžiaujamas tonas mane nuramino.

– Na, gal trupučiuką, – išsiblaškiusi atsakiau. Mažiau reaguok į šitą problemą, priminiau sau.

– Galiu perjungti radiją?

– Ne! – atsakiau. – Geriau išjunk! Man reikia pagalvoti.

– Nori, pamėginsiu tau nusakyti kelio ženklus?

– Taip, puiki idėja. Tu juos matai?

Palauk, su ilgesiu pagalvojau, galiu paskambinti Džeimiui. Net neįsivaizdavau, kaip jis galėtų padėti. Tik norėjau išgirsti jo balsą.

– Oi, mieloji, vargšelė, – tarė jis, kai paaiškinau, kas nutiko. – Tik atsimink, kad tu labai gerai vairuoji. Tik nesijaudink. Tavo balsas visai ramus – ar ramiai jautiesi?

– Tiesą sakant, jaučiuosi normaliai.

– Ar žinai, kur esi?

– Na, ne visai.

– Ką gi, labai gaila, bet padėti negaliu. Paklausk ko nors, kaip nuvažiuoti iki Triboro tilto, tau reikia ten.

– Teisingai, teisingai, tiltas! – atsidusau su palengvėjimu. – Tiksliai. Palinkėk mums sėkmės.

Mudvi su Eliza yrėmės toliau. Pripažįstu, kad galėjau sureaguoti ir dar švelniau, bet juk galvos nepamečiau. Stengiausi kalbėtis su Eliza nerūpestingu balsu. Giliai kvėpavau. Sustabdžiau šaligatviu ėjusią moterį ir paklausiau, kaip nuvažiuoti iki Triboro tilto. Nuvažiavusi kelis kvartalus, vėl sustojau ir paklausiau vaikino prie degalinės. Kai nusiraminau, pasidarė nebe taip baisu pasiklydus ieškoti kelio, ir mums pavyko grįžti namo.

Taip pat pastebėjau, kad smulkios bėdos namuose kur kas mažiau pykdo, jeigu į jas mažiau reaguoju, nes vis dėlto jos juk erzina tik tiek, kiek aš joms leidžiu. Kai Eliza atskuodusi į virtuvę pasakė: „Aš nenorėjau, netyčia atsitiko, nemačiau, kad jis ten, bandžiau pati išvalyti ir jau šiek tiek sutvarkiau, bet, na, ant mano kilimo išbėgo violetinis nagų lakas. Nukrito nuo lentynos, buvo neužsuktas“ – aš nepašokau ir nesuklykiau: „*Kodėl* tas nagų lako buteliukas stovėjo ant lentynos neužsuktas?“ Arba: „Tau vienuolika metų! Ar net nesugebi atsargiai elgtis su nagų laku?“ Arba „Iš kur pas mus atsirado *violetinio* nagų lako?“

Užuot taip pasielgusi, ramiai nuėjau į jos kambarį, liepiau jai paieškoti internete patarimų, kaip išvalyti nagų laką, apžiūrėjau dėmę, o tada kelias minutes patryniau ją nagų lako valikliu.

„Trink toliau, – pasakiau jai, paduodama skudurėlį. – Dėmė jau nebe tokia baisi.“ Mačiau, kaip jai palengvėjo, kad nebus nubausta, o aš susilaikiau nuo beprasmio pykčio priepuolio. Nėra ko klykti dėl išpilto nagų lako.

Žinau, kad vienas iš veiksmingiausių būdų padėti sau mažiau reaguoti – tai pajuokauti. Vis iš naujo atrandu, kad, jeigu elgiuosi nerūpestingai, tai ir jaučiuosi nerūpestingesnė. Tačiau tai sudėtinga, nes kai susierzinu, humoro jausmas mane apleidžia.

Vieną sekmadienį, visą dieną besielgusios gana neblogai, mergaitės ėmė viena kitą kankinti. Abidvi sukaupė visą išradingumą, kiek turėjo, ir pamėgino išvesti viena kitą iš proto.

– Kaip smagu, kad gavau naują pagalvę, – maloniai pareiškė Eleonora. – Gaila, kad tu negavai, Eliza.

– O *man* gaila, kad tau tenka taip anksti eiti miegoti, todėl negali pasilikti ir žaisti su manimi, – skambiai nusikvatojo Eliza. Tada jos susiriejo.

Aš buvau neįprastai linksmai nusiteikusi, todėl, užuot paliepusi joms liautis, prisiminiau savo sprendimą ir paskelbiau:

– Ką gi, nauja taisyklė! „Jokių tyčinių provokacijų.“

Jos nustojo klykti ir įsispoksojo į mane. Bent jau Eleonora, atrodo, susidomėjo.

– Ką tai reiškia? Nežinau, kas tai yra.

– Tai kada tyčia pasakai ką nors, kad kažką suerzintum.

– Bet aš taip nedarau! – užprotestavo Eliza. – Aš tik *sakau*...

– Šitą taisyklę vadinsime sutrumpintai, – pertraukiau ją. – Vadinsime ją TP. Jokių TP!

Mergaitės taip įsitraukė diskutuoti apie TP ir ką tai reiškia, ir kas turėtų būti tam, kas bus nutvertas naudojantis TP, kad nustojo kabinėtis viena prie kitos. „Čia TP“, – taip mūsų namuose nuo šiol visi vadino tam tikrus pokalbius, ir vien tokio juokingo termino užteko, kad mergaitės nustotų naudoti tiek daug TP. (Nors Eleonora kartais kaltindavo Elizą naudojus TP, pati taip provokuodama.) Nežinau, ar pajuokauti veiksmingiau nei supykti, bet ir ne *blogiau*. Mažiau reaguoti į problemą buvo maloniau nei rėkti – tiek joms, tiek man.

Knygoje „Lengvabūdiškumo efektas“ Adrianas Gostikas ir Skotas Kristoferis (Adrian Gostick, Scott Christopher „The Levity Effect“) teigia, kad „lengvabūdiškumas“ yra itin efektyvus įrankis, padedantis dirbti geriau; humoras padeda sutelkti dėmesį, sumažina įtampą ir sustiprina sąryšio jausmą.

Kai pirmąkart perskaičiau šį teiginį, pagalvojau: ką gi, man lengvabūdiškumas nepadės, nes netgi kai bandau pajuokauti, man retai pavyksta ką nors *prajuokinti*. Bet pasirodo, kad tai nesvarbu. Kai elgiesi lengvabūdiškai, juokauti ne taip svarbu – svarbiau sugebėti pralinksmėti ir pastebėti juokingą kasdienės situacijos pusę, ypač jeigu ta situacija sunki.

Kadangi gyvenimas yra toks, koks yra, man pasitaikė daugybė progų, kada galėjau reaguoti ir švelniau, tačiau, nepaisant sprendimo, ne visada pasisekdavo, tiek griebiantis lengvabūdiškumo, tiek ir be jo. Džeimis pažadėjo nueiti į šeštokų tėvų susitikimą vietoj manęs, ir aš jam triskart priminiau, bet tada jis lyg niekur nieko mane informavo: „Oi, į *tą* nueiti negaliu. Aš susitaręs kartu pusryčiauti.“ Trečiadienio vakarą Eliza paminėjo, kad jai reikia

ypatingų, sunkiai atrandamų medžiagų, kad galėtų pradėti didelį mokyklinį projektą apie elektrą, kurį reikia pateikti pirmadienį. Kompiuterio gedimas man kainavo dvi dienas darbo.

Išdėsčius galimų problemų spektrą, šios problemos labai menkos, tiesą sakant, tokių atsiranda tik tada, kai gyvenimas pilnas patogumų ir palankių aplinkybių, todėl, kaip sakoma, gerai, kai problemos tik tokios. Nepaisant to, reaguoti menkiau buvo tikras iššūkis. Man pavyko sušvelninti savo reakciją, kai sužinojau apie susirinkimą, taip pat – apie elektros projektui reikalingas medžiagas, bet kai sugedo kompiuteris, sureagavau kaip reikiant smarkiai ir niekaip negalėjau susilaikyti.

SUSIDOMĖTI KITŲ POMĖGIAIS

Kai išgyvenau Tolstojaus skaitymo fazę (kuriai priešinausi labai ilgai, bet tada visai tolstojiškai neišlaikiau), man įstrigo jo aprašytas veikėjas Nabatovas iš knygos „Prisikėlimas“ („Воскресение“).

> Darbe jis buvo darbštus, pastabus ir sumanus; be to, jis savaime gerai save kontroliavo, elgėsi mandagiai net nesistengdamas ir kreipė dėmesį ne tik į kitų norus, bet ir į jų nuomones. Jo našlė motina, beraštė, prietaringa sena moteris, tebebuvo gyva, ir Nabatovas jai padėdavo ir lankydavo, kai turėdavo laisvo laiko. Kol būdavo namie, jis domėjosi visais savo motinos gyvenimo interesais, padėdavo jai dirbti ir palaikė santykius su buvusiais vaikystės draugais.

Frazė, patraukusi mano dėmesį, buvo ta, kad Nabatovas „domėjosi visais savo motinos gyvenimo interesais“.

Harmoningai sutariantys žmonės – šeimos nariai, draugai ar bendradarbiai – pasistengia susidomėti vieni kitų gyvenimo pomėgiais. Reikia manyti, kad Nabatovą nelabai domino tai, kas buvo įdomu jo motinai. Man nelabai įdomu, kaip į vaizdo klipus įtraukti specialiųjų efektų, kurie domina Elizą. Džeimiui nelabai įdomi Šv. Teresė iš Lizjė, o manęs nedomina, kur rasti geriausių mėsainių visame Niujorke. Negana to, mus dažnai apima pagunda kritikuoti kitų žmonių pomėgius. Norėčiau išmesti apgraužtų plastmasinių tušinukų kamštelių kolekciją, nors Džeimiui patinka juos kramtyti. Džeimis norėtų, kad nustočiau taip rūpintis nuotraukomis.

„Susidomėti kitų pomėgiais" atrodė ypač svarbu Elizos ir Eleonoros atžvilgiu. Vaikai trokšta, kad juos rimtai priimtų. Prisimenu vieną puikią popietę, kai buvau kokioje trečioje klasėje. Motina vežė mane į biblioteką, o aš entuziastingai pasakojau apie kažkokią knygą. Motina tarė: „Dar negrąžink jos. Jeigu ji tokia gera, tai ir aš noriu perskaityti, o tada grąžinsim." Apsidžiaugiau. Mama perskaitys knygą, nes *aš* ją rekomendavau!

Norėjau susidomėti kitų pomėgiais, bet kartu likti ištikima sau. „Man nerūpi futbolas, tai jeigu klausinėsiu Džeimio apie „Jets" komandą, gal elgsiuosi veidmainiškai? – suabejojau. – Argi laimė nepriklauso nuo to, ar esi autentiškas? Jeigu manęs kažkas natūraliai nedomina (ir nekelia nei optimizmo, nei entuziazmo), negi turėčiau apsimetinėti?"

Viena vertus, jeigu nuolat apsimetinėsiu, kad mane domina temos, kurios man iš tikrųjų nuobodžios, tai kažin ar būsiu laimingesnė. Kita vertus, susidomėti kitų žmonių pomėgiais – tai

svarbus būdas parodyti pagarbą ir prieraišumą. Sušvelninau savo sprendimą į: „Susidomėti kitų pomėgiais (proto ribose)“ ir atradau, kad man paprastai pavyksta domėtis nuoširdžiai. Kelias minutes žiūrėjau „Kempiniuką“ („Spongebob“) ir uždaviau klausimą apie siužetą. Aptariau su Eliza jos avimų naujųjų batelių privalumus.

Taip pat pastebėjau, kad mano asmeninis įsakymas „elkis taip, kaip nori jaustis“, kaip visada, veikia magiškai, kada domiuosi kitų pomėgiais. Nors nesu didelė jokio muzikos žanro mėgėja, Eliza su Eleonora mėgsta populiarią muziką, todėl kurį laiką pasiklausiusi tų dainų ir paklaususi: „Kas čia dainuoja?“, pradėjau labiau mėgti muziką.

Dar kartą pagalvojau apie tą Šv. Teresės posakį: „Mylėti neužtenka; privalome tai įrodyti.“ Vienintelis praktiškas būdas mano kasdieniame gyvenime įrodinėti, kad myliu, – tai skirti laiko, dėmesio ir prisitaikyti prie mylimų žmonių. Ar pasidedu knygą, nes kažkas dešimtą kartą šaukia: „Žiūrėk, žiūrėk, žiūrėk!“? Ar linksmai sutinku kažką paimti, kažką nuvežti, kažką pasižiūrėti arba perkelti į kitą dieną? Ar nuryju impulsą priekaištauti, kritikuoti, skųstis, baksnoti į klaidas? Nelabai dažnai. Vis dar bandau atsikratyti įpročio skaičiuoti taškus: „Už tave nuėjau į vaistinę, todėl dabar pasistenk išsiaiškinti, kodėl neveikia spausdintuvas.“ „Perskaičiau tau dar vieną lapą, todėl dabar eik miegoti nezirzusi.“ Noriu dosniai dalyti meilę, o ne po kruopelę iš eilės.

Tačiau gilios tiesos priešingybė irgi yra teisinga, todėl pernelyg daug paaukojusi arba per daug iš savęs atėmusi, pakenkčiau savo laimei. Tuo pat metu, kai domiuosi kitų pomėgiais, turiu gerbti savo interesus. Išlaikyti balansą.

Įprastas konfliktų šaltinis tarp brolių ir seserų – tai konkuruoti dėl tėvų dėmesio. Nors Eliza su Eleonora puikiai sutaria, ypač turint omenyje jų amžiaus skirtumą, jos abi mėgsta taip leisti laiką, kada nereikia stengtis visokiais būdais laimėti dėmesio, derintis prie kitos sugebėjimų lygio ar nerimauti, kuriai atiteko didesnis sausainis. Kiekvieną vasarą ir Eliza, ir Eleonora atskirai praleidžia po savaitę pas mano tėvus Kanzase, o mokslų metu mano anyta kiekvieną iš jų pasiima iš mokyklos po vieną dieną per savaitę. Abi mergaitės džiaugiasi, gavusios progą po vieną pabūti dėmesio centre.

Kaip tik dėl to norėjau į mūsų kasdienę rutiną įtraukti pakankamai laiko, skirto kiekvienai iš jų individualiai. Norėjau reguliariai turėti progą pabūti dviese su kiekviena dukra, užsiimti jos mėgstama veikla, pasikalbėti apie tai, kas jai įdomu, ir kad nepertraukinėtų jos sesuo (ar mano telefonas, ar namų ūkio reikalai).

Kadangi dabar Eliza į mokyklą vaikščiojo viena ir išeidavo anksti, mes su Eleonora kasryt turėjom laiko pabūti dviese. Po žingsnelį įveikdavome pusryčius, apsirengdavome, tada ilgai, lėtai žingsniuodavome į darželį. Be to, prieš miegą atlikdavome skaitymo ir sūpavimo ritualą.

O Eliza? Kas vakarą pagulėdavau su ja lovoje dešimt ar penkiolika minučių, ir mudvi tyliai pasišnekėdavome, prieš jai užmiegant. Tai svarbus ritualas, bet kaip galėčiau kas savaitę atrasti daugiau laiko, kada visas mano dėmesys atitektų Elizai?

Svarsčiau šį klausimą, kol viena draugė papasakojo apie savo nuostabią tradiciją. Kiekvieną trečiadienio popietę ji pasiimdavo savo vaiką iš mokyklos ir leisdavosi į kokį nors nuotykį Niujorke. Juodu paeiliui sugalvodavo, ką veiks tą popietę, nustebindami vienas kitą (draugė neseniai pasirinko ekskursiją į riestainiukų fabriką), o tada grįždavo namo pusę šešių ruošti namų darbų ir valgyti vakarienės. Kai tik išgirdau apie šią idėją, nutariau ją nukopijuoti. Net negalvodama prisiminiau bent kelias vietas, kurias būtų smagu aplankyti su Eliza.

Tačiau dar svarbiau už tai, ką pasirinksi veikti, – tai nuspręsti apskritai paskirti konkretų laiko tarpą pabūti kartu. Man bus sunku kiekvieną trečiadienio popietę atsisakyti tų darbui tinkamiausių valandų, nes visada noriu *dirbti*. Noriu daugiau laiko galvoti, skaityti ir rašyti – ar bent jau atsakyti į keletą elektroninių laiškų. Man visada knieti grįžti prie nešiojamojo kompiuterio. Bet žinau, kad po daugelio metų suprasiu, kad tos valandos, praleistos ieškant nuotykių su Eliza, o ne dirbant, buvo kur kas įsimintinesnės ir prasmingesnės.

Mano Trečioji nuostabi tiesa yra: *Dienos ilgos, bet metai trumpi.* Jau dabar vietoje galvos raiščių, „Smaragdo miesto burtininko“ („The Wizard of Oz“), Lori Berkner ir „Pez“ saldainių išpopuliarėjo saulės akiniai, „Bado žaidynės“ („The hunger games“), „iTunes“ ir džiovintos jūržolės. *Dabar* yra tinkamas metas leisti trečiadienio popietes su Eliza. Ji netrukus pasieks paauglystę, todėl noriu progos laimingai, ramiai praleisti su ja po keletą valandų per savaitę, neskubėdama, nesiblaškydama ir nebraukydama jokių užduočių iš nepadarytų darbų sąrašo. Jeigu suplanuosiu

šiuos kassavaitinius nuotykius kiekvieną trečiadienį po pamokų, jie bus įtraukti į mano kalendorių, nepajudinami kaip susitikimai su knygų redaktoriumi. Labai pasisekė, kad mano darbas gana lankstus, nes galiu tokiu dienos metu skirti laiko, bet jeigu šituo lankstumu nepasinaudosiu, tai man iš jo nebus nieko gero.

Paaiškinau Elizai idėją apie kassavaitinius trečiadienio nuotykius, ir ji labai susidomėjo.

– Ar galiu rinktis *kokią noriu* vietą? – paklausė ji.

– Žinoma. Bet jeigu manysi, kad aš galiu nežinoti, kaip ten nusigauti, atspausdink kelio nuorodas arba iš anksto paprašyk tėvelio. Turėsime išvažiuoti iškart po pamokų.

– Ar galime važiuoti už Manhatano ribų?

– Žinoma, jeigu grįšime namo iki šeštos valandos.

– Ar galėčiau pasirinkti... filmą?

– Taip, jeigu grįšime namo iki šešių.

– Ar galiu rinktis *parduotuvę*?

– Nežadu, kad ką nors nupirksiu, bet jeigu nori nuvažiuoti į parduotuvę pasižiūrėti, tada, žinoma, galima.

– Gerai!

Perverčiau savo kalendorių ir kelis mėnesius į priekį prie kiekvieno trečiadienio pakeverzojau „3:15 – Eliza – nuotykiai“.

Eliza pasirinko pirma ir nuvedė mus į Madam Tiuso vaško figūrų muziejų Taimso skvere. Tuomet aš pasirinkau Azijos visuomeninį centrą, o paskui Eliza norėjo į Riplio „Norite tikėkite, norite – ne!“ muziejų (aš ją nufotografavau tarp sudžiovintų galvų). Kadangi Eliza domėjosi vaizdo menu ir reklamomis, pasirinkau Televizijos ir radijo muziejų; tikėjausi, kad ten bus juos-

tų su geriausiomis senomis reklamomis, bet nebuvo, todėl galiausiai pažiūrėjome „Kūgiagalvius" („Conheads") iš TV laidos „Saturday Night Live." Ji išsirinko ekskursiją į „Scribble Press" parduotuvę, kurioje pasigamino savo sukurtą iliustruotų sveikinimo atvirukų kolekciją. Paskui pasirinkau Tiffany parodą „Metropolitan" muziejuje – norėjau apžiūrėti savo mėgstamus vitražinius stiklus „Rudens peizažas" („Autumn Landscape") ir „Sodo peizažas su fontanu" („Garden landscape and fountain").

Vieną popietę, sujaudinta savo pačios drąsos, Eliza panoro važiuoti į „Bloomingdale's" parduotuvę.

– Oi, kaip man patinka tas *parduotuvės kvapas*, – pareiškė ji giliai įkvėpdama, kai užėjome pro stiklines duris.

Praleidome beveik dvi valandas, apžiūrinėdamos bižuterijos vitrinas pirmajame aukšte. Elizai patiko, kad ten visko tiek daug, yra iš ko rinktis, todėl, nors niekada pati nesugalvočiau taip praleisti popietės, man pasirodė savotiškai gražu ir įdomu šitaip nuodugniai apžiūrinėti parduotuvės lobynus Elizos akimis.

Nors buvau jai sakiusi, kad nieko nepirksime, tą dieną suminkštėjau ir nupirkau jai vėrinį.

– Čia, žinok, *atminimas*, – pamokomai tariau. – Perku, kad turėtum mielą dovaną mūsų trečiadienių nuotykių atminimui, kurią branginsi visą gyvenimą. Supratai?

– Taip, – energingai palinksėjo ji. – Jis man visada tai primins.

– Na, tada gerai. Ar išsirinkai tą, kurio nori?

– Taip! – pakėlė vėrinį. – Matai, man tinka idealiai. Čia *saulutė*. (Eliza saulutę (klasikinę baltažiedę saulutę, kurios balti

žiedlapiai juosia geltoną viduriuką) buvo paskelbusi savo asmeniniu simboliu.)

– Kaip gražu, – pritariau aš. – Kada tik ją nešiosi, atmink mūsų popietes.



Kai praleidome kelis mėnesius, ieškodamos nuotykių, pasijutau šiek tiek kalta, kad vis atsidurdavome muziejuje. Vadinau šias išvykas mūsų kassavaitiniais „nuotykiais“, bet ypatingų nuotykių juk nepatirdavome. Gal mums reikėtų aplankyti Bronkso zoologijos sodą, plaukti Steiteno salos garlaiviu, paragauti amatininkų raugintų agurkų Brukline? Tada supratau: prigrūstos, karštligiškos savaitės viduryje mudviem būdavo smagu pabūti kartu ramioje, tylioje ir gražioje vietoje ne per toli nuo namų. Tiesą sakant, vieną ypač žvarbų lietingą trečiadienį mes nusprendėme likti namie, pasidaryti karšto šokolado ir toliau statyti savo „Lego“ pilį, kurią buvome pradėję. Kartais ir namuose pakakdavo nuotykių.

ŠILTAI PASISVEIKINTI IR ATSISVEIKINTI

Prieš kelis mėnesius, planuodama savo laimės projektą, valgiau priešpiečius su drauge, kuri susidomėjo išgirdusi apie mano sprendimus, sugrupuotus pagal skirtingas kiekvieno mėnesio temas.

– Sugalvojau puikią idėją Motinystei, – pasiūlė ji. – Kiekvieną vakarą, kai susirenkate visa šeima, kiekvienas užrašykite po

vieną gerą dalyką, nutikusį tą dieną. Taip puoselėsite dėkingumą ir dėmesingumą.

– Gerai, – atsakiau, mėgindama parodyti nors kiek entuziazmo.

Kaip tik šią rekomendaciją siūlo nesuskaičiuojama daugybė ekspertų, bet aš visai netroškau jos išbandyti. Kodėl ne? Tada supratau, kad visi mano laimės projekto sprendimai buvo veiksmai, kuriuos galiu atlikti pati, neįtraukdama nieko kito. Ar tai – klaidingas požiūris? Ar praleidžiu progą glaudžiau suvienyti savo šeimą?

Kiek pagalvojusi nusprendžiau: ne. Pagunda susitelkti į tai, ką turėtų daryti *kiti*, – labai didelė, tačiau, kaip paaiškėjo iš Šeštosios nuostabios tiesos, aš negaliu pakeisti nieko kito, tik save. Numaniau, kad, jeigu paprašyčiau savo šeimos priimti sprendimą kasdien užrašinėti laimingus atsiminimus, tai man tektų nuolat zyzti, kad jie to sprendimo laikytųsi, o tai tikrai *nėra* kelias į laimę.

Tačiau, visiškai prieštaraudama šiai pagrįstai logikai, aš nusprendžiau padaryti išimtį iš savo „būti Grečen" taisyklės. Norėjau visai šeimai pasiūlyti sprendimą „šiltai pasisveikinti ir atsisveikinti".

Kai mergaitės buvo mažytės, jos pasveikindavo mane su Džeimiu beprotiškai entuziastingai, vos mums įėjus pro duris, o mums išeinant – dažnai gailiai verkdavo. Dabar jos kartais vos pakeldavo galvą nuo žaidimų, namų darbų ar knygų, mums išeinant ar užeinant. Tam tikra prasme mums palengvėjo, tačiau kartu buvo liūdna. Ir pernelyg dažnai

mudu su Džeimiu irgi šiltai nesisveikindavome ir neatsisveikindavome.

Man labai patiko spalio mėnesio sprendimas Džeimį „bučiuoti ryte ir vakare“; pajutau jam visai kitokius jausmus. Dabar knietėjo šį sprendimą pagilinti. Norėjau, kad šeimos nariai kiekvieną kart įėję pro duris jaustųsi pastebėti ir laukiami.

Kai sekmadienį valgėme blynus, iškėliau klausimą:

– Jeigu galėtumėte priimti sprendimą kiekvienam šeimos nariui, koks jis būtų?

Džeimis nesudvejojęs atsakė:

– Džeimis daro, ką tik nori, o likusi šeima valo butą ir tvarko visus reikalus.

– Tai viena mintis, – sausai tariau. – Ką dar?

Eliza tarė:

– Galėtume visą savaitę valgyti vis kitokius pusryčius, pavyzdžiui, kiaušinius arba blynus, o ne vien sausus pusryčius ar riešutų sviestą su duona.

– Galėtume, – nustebusi atsakiau. – Nežinojau, kad tu norėtum ko nors kito. – Tada atsisukau į Eleonorą. – O tu turi pasiūlymų, Eno?

– Kiekvieną kartą mane pamatę, visi mane visada apkabintų ir stipriai pabučiuotų. Ir kada tik panorėjusi eičiau į „State News“ parduotuvę pirkti žaislų.

– Ką gi, ir aš noriu kai ką pasiūlyti, – pasakiau. – Labai panašu į pirmąjį Eleonoros pasiūlymą. Noriu, kad nustatytume taisyklę: kada tik kas nors iš mūsų grįžta namo arba išeina, visi

turime minutę skirti jam dėmesio. Susitarkime šiltai pasisveikinti ir atsisveikinti.

– Kodėl? – paklausė Eliza.

– Taip parodysime vieni kitiems daugiau dėmesio ir švelnumo. Žinau, kad pati nelabai šitą sugebu. Sunku viską mesti, kai kažkuo esi užsiėmusi, bet juk tai svarbu.

Eleonora labai nuliūdo.

– O kas, jeigu aš užsiėmusi žaidžiu biurą savo plote, – sudejavo ji, – ir man atrodo, kad, jeigu sustosiu žaisti, tai pamiršiu, ką dariau?

– Tiesiog pasistenk, kiek gali, – tarė Džeimis. – Pamėginkim.

Apsidžiaugiau išgirdusi, kad Džeimis palaiko planą. Nežinojau, kaip jis sureaguos.

– Tai tu sutinki? – paklausiau jo.

– Žinoma, – atsakė jis. – Gera taisyklė.

– O kas atsitiks, jeigu nepadarysime? – užprotestavo Eleonora. – O kas, jei aš *pamiršiu*?

– Tiesiog reikia apie tai pagalvoti, – raminamai pasakiau.

Nepaisant jos abejonių, maniau, kad Eleonorai patiks šis sprendimas, nes ji niekada neslepia jausmų. Dažnai sakydavome: „Eleonoros širdis – pilna meilės." Mažesnė ji buvo pripratusi imti mus už rankų ir jas bučiuoti, ir dabar dažnai sako: „Aš tave myliu" arba „Tu geriausia mamytė/tėvelis/sesė pasaulyje." Be to, Eleonora labai mėgsta versti visus laikytis taisyklių, todėl ji tikriausiai bus pati stropiausia iš mūsų ir kartu – nenuilstantis policininkas.

– O kaip tu, Eliza? – paklausiau. – Ar tu irgi dalyvausi?

– Gerai, – sutiko ji.

Eliza santūresnio temperamento, bet kartu ji paprastai linksmai sutinka su visais šeimos planais.

Visi sutarėme, ko sieksime, nusprendę šiltai pasisveikinti ir atsisveikinti, bet ar visi prisiminsime tai daryti be jokio zyzimo? Nenorėjau, kad sprendimas, skirtas sustiprinti mūsų švelnius jausmus, pavirstų konfliktų šaltiniu.

Šiek tiek nustebau, nes visi ėmė laikytis šio sprendimo (beveik visada). Šiltai sveikintis ir atsisveikinti atrodė natūralu, ir kuo dažniau tai darėme, tuo labiau tai tapo įpročiu. Todėl kiekvieną dieną po kelis kartus visi mūsų šeimos nariai pajusdavo tikrą tarpusavio ryšį. Užuot leidusi Elizai, išeinančiai į mokyklą, sušukti: „Išeinu" ir dingti pro duris, aš pašaukdavau: „Palauk, palauk", ir mudvi su Eleonora atskubėdavome kaip reikiant ją apkabinti ir atsisveikinti. Kartais netgi sustodavome į „šeimos meilės sumuštinį", kuriame mudu su Džeimiu apkabinę suspausdavome mergaites tarp savęs.

Kai užsiminiau apie šį sprendimą draugei, ji tarė:

– Vaikams tai labai svarbu ir mokykloje. Mano ikimokyklinukui tai labai daug reiškia. Jam atėjus į mokyklėlę, jeigu mokytoja pasižiūri į akis ir apkabina arba suploja su juo rankomis, jis mielai keliauja į klasę ir noriai ten įsitaiso. Bet jeigu mokytojai per daug užsiėmę, kad nuoširdžiai ir asmeniškai pasisveikintų, jis nenori manęs paleisti, o klasėje laikosi nuošaliau.

Aš ir suaugusi dažnai jaučiuosi panašiai, kai ateinu į grupę žmonių. Jeigu manęs niekas nepastebi, tokioje situacijoje būna sunku jaustis patogiai.

Tačiau nors šiltai pasisveikinti ir atsisveikinti – svarbu, šio sprendimo laikytis ne visada lengva, ypač *man*. Pavyzdžiui, kiekvieną rytą, pasistiprinusi didžiuliu puodeliu arbatos ir tą dieną pirmuoju dietiniu gazuotu gėrimu, nuo 6 iki 7 ryto dirbu savo kabinete, kol atsikelia mergaitės. Ir dažnai pasitaiko, kad apie 6:49, skubėdama pabaigti užduotį iki 7:00, išgirstu Džeimį šaukiant:

– Grečе, aš išeinu!

– Palauk! – atsišaukiu. – Sekundę!

Galėtų jis užeiti į mano kabinetą atsisveikinti. Galėtų palaukti dar penkiolika minučių prieš išeidamas. Bet ne. „Šiltai atsisveikink" ir „Bučiuokis ryte ir vakare", primenu sau, todėl kiekvieną rytą, kad ir kokių milžiniškų pastangų prireiktų atitraukti pirštus nuo klaviatūros, būnu laiminga, kad pasistengiau. Man taip pasisekė turėti mylintį, mylimą vyrą ir pradėti dieną šiltu apkabinimu ir bučiniu. *Štai kas* visų svarbiausia – tikrai svarbiau nei sutaupyti kelias minutes ir iš darbų sąrašo išbraukti kokią nors užduotį.

„Kiekvieną gyvenimo laikotarpį meilė būna kitokia", – rašė Tolstojus, be to, kiekvieną gyvenimo laikotarpį ir laimė – vis kitokia. Norėjau pasidžiaugti šiuo gyvenimo tarpsniu, kol maži vaikai namie; nenorėjau, kad jis praslystų pro šalį nepastebėtas ir neprisimintas. Kai Eliza buvo maža, mudvi su ja važiuodavome miesto autobusu į jos lopšelį, o aš tikėjausi tuo autobusu važinėtis kas rytą – amžinai. Bet tie laikai – toli praeityje. Mudvi su Eleonora einame į mokyklėlę pėsčiomis ir visą kelią laikomės už rankų, tačiau jau greitai ir ji ims vaikščioti viena.

Vieną vakarą, kartu su keliais draugais išėjusi iš knygų klubo susitikimo, pasakiau:

– Pastaruoju metu jaučiu gilų ilgesį. Vaikystė taip greitai bėga pro šalį. Tai visai banalu, bet teisinga.

– Puikiai tave suprantu, – atsakė viena draugė. – Kada tik susierzinu dėl netvarkingai aplipintų šaldytuvo durų arba dėl buto koridoriuje laikomo vežimėlio, primenu sau, kad seni geri laikai yra *dabar.*

– Taip, – tariau. – *Dabar* pats laikas tuo džiaugtis.

Įėjusi pro mūsų pastato duris dar kartą pagalvojau, kaip norėčiau, kad mano namai taptų jaukumo, šilumos ir švelnumo prieglobsčiu. Mūsų gyvenime dabar – piko valanda, todėl viskas labai greitai juda, o kiekviena diena atrodo perpildyta veiklos: tai dar rimtesnė priežastis sulėtinti greitį, išlaikyti kantrybę, fotografuoti ir žaisti slėpynių.

Bemąstant apie šį nuolatinį iššūkį, man į galvą toptelėjo paslaptinga ištrauka iš Biblijos. Evangelijoje pagal Morkų, 4:25, Jėzus sako: „Kiekvienam, kas turi, bus duota, ir jis turės su pertekliumi, o iš neturinčio bus atimta ir tai, ką jis turi." Man *atrodo*, kad Jėzaus žodžiai reiškia kažką tokio: „Tie, kas siekia suprasti dieviškąją tiesą, sužinos daugiau, o tie, kas nebando, neatsimins ir to, ką sužinojo."

Bet kad ir ką Jėzus turėjo omenyje, ėmiau galvoti apie tą sakinį laimės kontekste. Jis apibendrina vieną iš žiauriųjų Suaugusiojo tiesų: ko turi, to gauni daugiau. Kai jautiesi draugiškas, žmonės nori su tavimi draugauti. Jeigu jautiesi patrauklus, imi žmones traukti. Jeigu jautiesi mylintis, kiti ima meiliau su tavi-

mi elgtis. Ši tiesa – žiauri, nes paprastai norisi, kad kiti suteiktų tai, ko tau trūksta. Kai jautiesi vienišas, tada labiausiai norisi, kad žmonės būtų draugiški. Kai jautiesi bjaurus, norisi, kad kas nors pasakytų, koks esi patrauklus. Kai jautiesi nemylimas, trokšti, kad kas nors apipiltų švelnumu. Bet „kiekvienam, kas turi, bus duota, ir jis turės su pertekliumi, o iš neturinčio bus atimta ir tai, ką jis turi".

O čia paaiškėja Šeštoji nuostabi tiesa: vienintelis žmogus, kurį galiu pakeisti, – tai aš pati. Jeigu noriu, kad namuose vyrautų švelni, įkvepianti ir žaisminga atmosfera, tai šitaip *aš* turiu būti nusiteikusi kiekvieną kartą, išlipdama iš lifto.

Gruodis

• VIDINĖ TVARKA •

Atsinaujinti

Jei būtų viduje geriau, tai ir išorėje išeitų geriau.

SIMON PATRICK. „WORKS“

• PRIEŠINTIS LAIMĖS SIURBĖLĖMS

• SUKAUPTI JĖGAS

• VERTINTI DOVANAS PAGAL PRASMĘ

• ATSISAKYTI SAVIKONTROLĖS

Parduotuvių garsiakalbiai grojo Kalėdų giesmes, medžiai Parko aveniu skiriamojoje juostoje tviskėjo mirgančiomis šviesomis, parduotuvių languose degė elektrinės menoros, o mano dukterys kūrė drabužius, kuriuos apsirengs per savo mokyklų žvakių uždegimo ceremonijas: atėjo šventės. Lauke darėsi vis šalčiau ir niūriau, o mūsų šaunus, patogus butas atrodė vis jaukesnis. Sėdėdama šiltoje, mieloje virtuvėje, lediniam lietui plakant langą, jaučiau žodžiais neapsakomą pasitenkinimą, tarsi arklys savo arklidėje ar paukštis inkile.

Oras lauke darėsi vis nykesnis, o aš sutelkiau dėmesį į vidų, į savo pačios vidinę tvarką. Visą gruodžio mėnesį ketinau rimčiau užsiimti savo vidiniais potyriais ir požiūriais. Kaip rašė Simonas Patrikas: „Jei viduje būtų geriau, tai ir išorėje išeitų geriau.“ Kaip galėčiau renovuoti save iš vidaus? Kad namuose padaugėtų laimės, turiu daugiau pareikalauti iš savęs.

Pirmiausia norėjau pasirūpinti nuosava laime. Dažnai prisimindavau pastraipą iš keistų, puikių Bobo Dylano memuarų „Kronikos“ (t. I) (Bob Dylan. „Chronicles“), kuriuose jis rašė apie savo žmoną: „Man visada patiko viena jos savybė: ji niekada nebuvo iš tų žmonių, manančių, kad kažkas kitas turi jiems atnešti laimę. Nei aš, nei kas kitas. Ji visada buvo laiminga pati, iš vidaus.“

Štai ko aš norėjau: būti „laiminga pati, iš vidaus“. Norėjau būti emociškai savarankiška, kad nepriklausyčiau nei nuo kitų žmonių paskatinimo, nei nuo aplinkybių ir nesileisčiau jų tempiama į dugną. Kai jaučiausi nelaiminga, pasidarydavo pernelyg lengva siurbti laimės energiją iš kitų; arba reikalauti, kad mane nuolat girtų, skatintų ir ramintų; arba apsileisti ir nebedaryti darbų, teikiančių man laimės (nesportuoti, nenaikinti šlamšto, nedainuoti rytais). Norėjau, kad Džeimis, Eliza ir Eleonora būtų laimingi, bet negalėjau jų *priversti*, kad būtų laimingi, ir nenorėjau semtis laimės vien tik iš jų. Vienas tyrimas parodė, kad žmonės, sutinkantys su teiginiu: „Kad būčiau laimingas, man reikia, kad kiti būtų laimingi“, yra labiau linkę į depresiją, nerimą ir persivalgymo priepuolius. Tuo pat metu, jei susikursiu vidinę laimę, nuo to ne tik pati būsiu laimingesnė, bet kartu ir pridėsiu laimės kitiems, nors ir negaliu jos garantuoti. (Antroji nuostabi tiesa, B dalis: vienas iš geriausių būdų suteikti laimės *kitiems* – *pačiai* būti laimingai.)

Nors siekiu susikurti vidinę laimę, žinau, kad mano laimei didžiulę įtaką daro santykiai su žmonėmis. Dėl psichologinio fenomeno, vadinamo „emociniu užkrėtimu“, galiu „užsikrėsti“

emocijomis nuo kitų žmonių. Net ir nepažįstami gali vieni kitus užkrėsti emocijomis po visai trumpo sąlyčio, be to, galima užsikrėsti emocijomis kalbant telefonu, kitam žmogui tyliai esant šalia arba vos pažvelgus į laimingo ar pikto veido nuotrauką. Kuo stipriau žmonės reiškia emocijas, tuo labiau jos užkrečiamos, o vieno tyrimo metu, kai vienam komandos nariui buvo paslapčia pasakyta elgtis kuo pozityviau, to žmogaus nuotaika užkrėtė visą komandą ir dėl to komanda pasiekė geresnių bendrų rezultatų, mažiau konfliktavo ir daugiau bendradarbiavo.

Artimai bendraujančių žmonių emocinė būklė paprastai supanašėja. Kai koledžo pirmakursiams buvo atsitiktinai paskirti kambariokai, sergantys lengva depresija, kitus tris mėnesius tie pirmakursiai jautėsi vis labiau prislėgti. Kai vienas sutuoktinis pasijunta laimingesnis, jis suteikia laimės kitam sutuoktiniui, o jeigu jaučiasi nelaimingas, tai kartu nuliūsta ir antrasis.

Šį poveikį pastebėjau ir savo santuokoje. Kai Džeimiui buvo aštuoneri, širdies operacijos metu jis užsikrėtė C tipo hepatitu, chroniška virusine infekcija, nepastebimai puolančia kepenis. Kol kas viskas gerai: Džeimis nejaučia jokių simptomų ir gyvena visiškai normaliai, tačiau virusas tebetyko. Pernai, du kartus nesėkmingai pabandžius procedūromis išnaikinti virusą, Džeimis išmėgino metus trukusį eksperimentinį vaisto interferono kursą didelėmis dozėmis. Šitaip (irgi nesėkmingai) gydomas, jis visą laiką jautėsi tai labiau, tai menkiau liguistas ir pavargęs; tarytum sirgtų gripu, kuris niekaip nepraeina. Jis niekada nesiskundė ir nepradėjo tingėti, tačiau buvo kaip nesavas, todėl pajutau, kad ir pati netenku energijos. Kai Eleonorai buvo treji

su puse, o baisioji pykčio priepuolių stadija dar nesibaigė, jos bloga nuotaika kasdien kainuodavo man nemažai laimės. Kita vertus, kai Eliza mums susijaudinusi demonstruodavo beprotiškus naujus vaizdo efektus, kuriuos ką tik išmoko, arba jeigu Džeimis būdavo puikiai nusiteikęs, pagaliau įveikęs sunkias derybas dėl sutarties, jų laimė įkvėpdavo ir mane.

Šeimos laimė man labai svarbi; jeigu jie nelaimingi, tada ir aš negaliu būti laiminga. Tačiau faktas, kad negaliu *priversti* jų būti laimingų, kad ir kaip karštai to trokščiau, kaip ir jie negali manęs *priversti* būti laiminga. Visi turime patys atrasti savo laimę.

Šį ilgą teiginį susumavau ir paverčiau dar viena Nuostabia tiesa, Septintąja nuostabia tiesa iš trijų dalių:

Laimingi žmonės suteikia laimės kitiems, bet
Neįmanoma *priversti* kito būti laimingu, ir
Niekas kitas negali tavęs *priversti* būti laimingu.

Tačiau žinojau, kad, stengdamasi išlaikyti savo pačios laimę iš vidaus, galėsiu padėti savo šeimos nariams būti laimingiems.

Gruodis, vidinės tvarkos mėnuo, bus skirtas palaikyti šią vidinę laimę. Pirmiausia „pasipriešinsiu laimės siurbėlėms“ ir atsikratysiu niekingos įtakos tų, kas siurbia iš manęs laimę. To negana: noriu tikėtis iš savęs daugiau ir, susierzinusi arba pajutusi frustraciją, reaguoti geranoriškiau, taigi nusprendžiau „sukaupti jėgas“. Šis mėnuo – dovanų metas, noriu „vertinti dovanas pagal prasmę“, o ne pagal pačią dovaną. Galiausiai, kadangi gruodis pilnas pagundų (pavyzdžiui, nugvelbti kąsnelį

mėtinių saldainių skonio ledų arba netekti kantrybės oro uosto apsaugos patikrinimo eilėje), pasižadėjau sustiprinti savikontrolę, priėmusi paradoksalų sprendimą „atsisakyti savikontrolės“; išorines aplinkybes pakeisiu taip, kad nebepriklausyčiau nuo savo nepatikimo susilaikymo.

Taip pat pasižadėjau kasdien vairuoti automobilį, kol per Kalėdas svečiuosimės Kanzase.

PRIEŠINTIS LAIMĖS SIURBĖLĖMS

Laimės reputacija – stebėtinai prieštaringa. Dažnai manoma, kad laimingi žmonės erzina kitus ir elgiasi paviršutiniškai, bet iš tikrųjų jie paprastai kitus traukia. Laimingi žmonės dažniau būna energingi, bendraujantys, entuziastingi ir optimistai, priešingai nei nelaimingi, kurie dažnai būna apatiški, labiau linkę skųstis ir siurbti energiją iš kitų. Socialinių tinklų tyrimai, kuriuos atliko Nikolas Kristakis (Nicholas Christakis) ir Džeimsas Fauleris (James Fowler), rodo, kad laimingieji bendrauja su laimingais, o nelaimingieji – su nelaimingais, be to, nelaimingieji dažniau atsiduria socialinio tinklo pakraščiuose.

Kadangi tiek laime, tiek nelaimingumu galima užsikrėsti, vienas iš stiprių nelaimingumo šaltinių yra laimės siurbėlės, iš kitų tarsi kraują išsiurbiančios laimę. Perskaičiusi nepaprastai įdomų Vilo Felpso (Will Felps), Terenco R. Mičelo (Terence R. Mitchell) ir Elizos Bajington (Eliza Byington) straipsnį apie „supuvusius obuolius“, kurie užkrečia kitus, išskyriau tris pagrindinius laimės siurbėlių tipus:

- *Niurzgaliai*, kurie chroniškai jaučiasi nelaimingi, demonstruoja pesimizmą, nerimauja, irzta ar reikalauja. Kadangi neigiamos emocijos – labiau užkrečiamos ir ilgiau trunkančios už teigiamas, vienas niurzgalius gali labai greitai sugadinti nuotaiką visai grupei.
- *Nenaudėliai*, kurie negerbia kitų, nuolat priekabiauja ar kaltina, elgiasi nemandagiai ar žiauriai, skleidžia pagiežingas paskalas, daro kitiems gėdą, mėgsta negražiai erzinti ar krėsti nemalonius pokštus ir dominuoja pokalbiuose. Jų elgesys pakerta pasitikėjimą ir žmonės jaučiasi menkinami, puolami ir įžeisti.
- *Dykinėtojai*, neatliekantys savo darbo dalies. Dėl nelygių pastangų kitus apima apmaudas, jie jaučiasi išnaudojami. Kartais dykinėtojai demonstruoja tyčinę nekompetenciją, tai yra tyčia blogai dirba arba atidėlioja užduoties vykdymą, taip priversdami jos imtis ką nors kitą. Viena dykinėtojų rūšis nuolat reikalauja dėmesio arba pagalbos: „Gal galėtum man padėti padaryti šitą dalyką?“ – šitaip kitus blaškydami ir išnaudodami.

Laimės siurbėlės ne tik pačios blogai elgiasi: jų blogis plinta. Dėl „pasklidimo efekto“, matydami kitus besielgiančius kaip niurzgaliai, nenaudėliai ar dykinėtojai, esame linkę juos pamėgdžioti: ir todėl, kad imame galvoti apie tokį elgesį, ir todėl, kad nustojame varžytis. Tyrimai rodo, kad grupės narys, surinkęs mažiausiai taškų atsakingumo, sukalbamumo ir emocinio stabilumo srityse, dažnai nulemia visos grupės elgesį.

Kiek pastebėjau, niurzgaliai yra labiausiai paplitusi laimės siurbėlių rūšis. Ar daugelis žmonių niurzga tik laikinai? Ar jie sugeba atsikratyti to negatyvumo? Dažnai – ne.

Liūdnas faktas apie laimę: vienas iš geriausių būdų nustatyti, ar žmogus bus laimingas *ateityje*, tai patikrinti, ar jis arba ji yra buvęs laimingas *praeityje*. Man visada atrodė, kad šis atradimas ypač nepadeda tam, kas stengiasi tapti laimingesnis: tarsi sakytum, kad geriausias būdas išvengti antsvorio – tai visada būti buvus plonam. Tačiau jis naudingas, kai mėgini įvertinti tikimybę, kad kas nors kitas bus laimingas ateityje, jeigu to žmogaus laimė turės įtakos tau. Jeigu atėjai į pokalbį dėl darbo pas viršininką, kuris atrodo iš principo viskuo nepatenkintas, galėtum nuspręsti, kad šiam viršininkui niekada neįtiksi (ir atvirkščiai). Jeigu galvoji, ar dalytis butą su kuo nors, kas visą laiką būna labai liūdnas, galbūt tau verčiau pasirinkti kitą kambarioką. Jeigu svarstai, ar tekėti už ko nors, kas dabar jaučia daug neigiamų emocijų, gali tikėtis, kad tas žmogus jaus daug neigiamų emocijų ir ateityje.

Nusprendžiau „atsikratyti laimės siurbėlių" ir kiek galėdama vengti kontakto su niurzgaliais, nenaudėliais ir dykinėtojais, o kai negaliu jų išvengti – bendrauti su jais protingiau. Ir beveik iškart, kai priėmiau šį sprendimą, man pasitaikė proga jį išbandyti. Pačiu laiku atsisakiau šanso bendradarbiauti su vienu žmogumi, kuriant viliojantį projektą, vien todėl, kad pastebėjau tvirtų įrodymų, jog jis – laimės siurbėlė (mano diagnozė: niurzgalius su nenaudėlio atspalviu). Projektas būtų buvęs smagus, trumpas ir nereikalaujantis daug darbo, bet kiekvienąkart, kad

ir trumpai, susidūrusi su tuo žmogumi, netekdavau nedidelio, bet pastebimo laimės kiekio. Įvykdžiau savo sprendimą ir tą pačią minutę, vos tik parašiau elektroninį laišką: „Ačiū, bet nieko nebus“ ir paspaudžiau „siųsti“, mane užplūdo didžiulė palengvėjimo banga.

Žinoma, ne visada įmanoma išvengti kokio nors laimės siurbiko. Viena pažįstama papurtė galvą ir tarė:

– Negaliu išvengti *saviškės* laimės siurbėlės: ji mano motina, jai aštuoniasdešimt vieneri ir ji gyvena pas mane.

Tai kokių tuomet strategijų galėčiau imtis, kad apsisaugočiau nuo žmogaus, nuolatos darančio neigiamą įtaką? Susidariau šį sąrašą:

- Stenkis nepasilikti su laimės siurbėle dviese. Kitų žmonių dalyvavimas dažnai susilpnina jos ar jo galią.
- Jei įmanoma, bendrauk elektroniniu paštu. Man kur kas sunkiau kontroliuoti emocines reakcijas į žmones, jeigu bendrauju su jais akis į akį. Elektroninis paštas leidžia reaguoti ramiau.
- Išlaikyk humoro jausmą. Vis iš naujo pastebiu, kad lengvabūdiškumas padeda palengvinti beveik bet kokias sudėtingas situacijas. Deja, man nepasisekė: bet kokioje nepakenčiamoje situacijoje humoro jausmas mane apleidžia pats pirmasis.
- Užuot prieštaravusi pesimistiniams ar negatyviems teiginiams, sutik su jais. Laimės siurbėlės kalba ne taip kategoriškai, jeigu pajunta, kad kiti priima jų požiūrį.

- Daryk tą, ką *nori* daryti; elkis taip, kaip *nori* elgtis. Kai atsiduriu greta laimės siurbėlės, pernelyg dažnai imu mėgdžioti jos elgesį: daugiau skųstis, kandžiau kritikuoti. Noriu laikytis savo pačios reikalavimų.
- Svarbiausia: nesikišk ne į savo reikalus. Gali jausti pagundą pralinksminti niurzgalių, bet, užuot bandžiusi pataisyti kieno nors kito nuotaiką, pakartoju Septintąją nuostabią taisyklę:
  Laimingi žmonės suteikia laimės kitiems, bet
  Neįmanoma *priversti* kito būti laimingu, ir
  Niekas kitas negali tavęs *priversti* būti laimingu.

Kai galvojau apie laimės siurbėles, mane aplankė sena draugė iš kito miesto.

– Ar dabar, kai persikraustei, dažnai susitinki su vyro tėvais? – paklausiau.

Atsiminiau, kad jie būdavo sunkiai sukalbami.

– Laimė, juos susitinkame kur kas rečiau! – atsiduso ji. – Esmė tokia – ir net mano vyras tai pripažįsta – kad jie yra tarsi klaikūs pjesės veikėjai. Kiekvieną kartą, kai juos susitinku, prirašau ištisus lapus užrašų apie neįtikėtinus dalykus, kuriuos jie kalba ir daro.

– Tu rimtai viską užsirašinėji?

– Be abejo, – atsakė ji. – Tuomet jų bjaurumas kur kas mažiau mane kankina. Kuo jie bjauresni, tuo daugiau surenku medžiagos. – Tai man pasirodė nuostabi strategija, kaip įprasti atsiriboti. – Iš tikrųjų negaliu publikuoti jokių kūrinių apie juos, – pridūrė ji, – nes jie iškart paduotų mane į teismą, bet smagu apie tai fantazuoti.

SUKAUPTI JĖGAS

Kai pirmojo savo laimės projekto metu studijavau medžiagą, dirbau ištisus mėnesius, kol suformulavau savo Dvylika asmeninių įsakymų: dvylika viską apimančių principų, kuriais reguliuoju savo mintis ir elgesį. Kasdien apmąstau savo asmeninius įsakymus, tiek tada, kai jų laikausi, tiek ir tada, kai laikytis jų nepavyksta.

1. Būk Grečen.
2. Paleisk.
3. Elkis taip, kaip nori jaustis.
4. Daryk dabar.
5. Būk mandagi ir teisinga.
6. Mėgaukis procesu.
7. Išlaidauk.
8. Nustatyk problemą.
9. Pralinksmėk.
10. Daryk tai, kas teisinga.
11. Neskaičiuok.
12. Tiesiog mylėk.

(Svarsčiau, ar „Siek gyvenime daugiau“ nepaversti tryliktuoju įsakymu.)

– Skaičiau tavo asmeninius įsakymus, – pasakė man draugė. – Sugalvojau įsakymų sau, bet tik keturis.

– Oi, kokius gi? – paklausiau. Labai mėgstu išgirsti kitų žmonių įsakymų.

– „Užmegzk ryšį“, „Mylėk savo motiną“, „Parodyk ir papasakok“ ir „Sukaupk jėgas“.

– Jie tikrai neblogi, – susižavėjusi tariau. – Man ypač patinka „Sukaupk jėgas“. Reikės ir man nukopijuoti tą sprendimą.

Man reikia sukaupti jėgas bendraujant su vaikais. Pernelyg dažnai griežtai kalbu, prarandu kantrybę ar nutaisau piktą išraišką.

Pavyzdžiui – vienas gruodžio rytas. Mano mėgstama ryto rutina prasidėjo puikiai: atsibudau 6 ryto, kad valandą viena padirbėčiau kompiuteriu. Pasirąžiau prieš apsirengdama. Garsiai dainavau, ruošdama pusryčius mergaitėms.

Bet tada viskas nusirito į blogąją pusę.

– Ei, kodėl tu neapsirengusi? – paklausiau Elizos, įkišusi galvą į jos kambarį. – Tau jau beveik laikas išeiti!

– *Visai* neturiu ko rengtis, – pasiskundė ji.

– Dar praeitą savaitę pirkome mokyklinių drabužių! – tariau. – Tikrai ką nors turi.

– Neturiu, nes... – Ir ji pradėjo nuobodžiai aiškinti apie kiekvieną drabužį iš eilės, kodėl negali jo rengtis.

– Pati sugalvok, – griežtai pasakiau.

Tuo tarpu Eleonora priešinosi visiems sprendimams: „Nenoriu rengtis megztinio!“ „Nenoriu šukuotis plaukų!“ – ir netrukus ėmė tyliai kūkčioti. Vis klausinėjau: „Kas yra?“, bet ji nenorėjo sakyti. Iš jos verkimo supratau, kad ji iš tikrųjų nenuliūdo, tik suirzo.

Aš to *niekaip* neištveriu. Nepaisant visų pastangų, rytais turiu itin mažai kantrybės. Vis primindavau sau: „Sukaupk jė-

gas!“ Norėjau likti rami ir paslaugi, todėl vis giliai įkvėpdavau, kad pasakyčiau ką nors linksmiau, o tada vėl neištverdavau neriktelėjusi, tačiau man kur kas geriau sekėsi išlaikyti ramybę, nei galėčiau elgdamasi natūraliai. Ir tai šiek tiek padėjo. Eliza apsirengė. Eleonora nustojo priešintis. Sugebėjau su kiekviena iš jų meiliai atsisveikinti.

Tačiau vos po savaitės vėl susidūriau su ta pačia problema. Nors Eleonora jau beveik išaugo iš pykčio priepuolių, retkarčiais dar atkrisdavo. (Mes visi nuo to kentėdavome labiau nei jinai.)

Vieną sekmadienio popietę ji parodė blogiausias savo savybes. Iš pradžių raukėsi, tada ėmė inkšti, paskui visa gerkle klykauti savo vonios kambaryje. Praeitą naktį prastai miegojau ir, kaip visada, tai reiškė, kad netekau kantrybės kur kas greičiau nei paprastai. Situacijai prastėjant, aš mėginau nukreipti dukters dėmesį, tada ėmiau ją ignoruoti, o galiausiai išsiliejau – ėmiau šaukti.

Stovėdama prie vonios kambario durų užriaumojau:

– Turėtum išmokti geriau save kontroliuoti!

(Pykčio įkarštyje nepastebėjau, koks tai ironiškas teiginys.)

Džeimis užėjo į kambarį ir pagavo mane už rankos.

– Klausyk, – tarė jis. – Privalai nusiraminti. Kai taip supyksti, būna baisu.

– *Aš* nebaisi! – užprotestavau. – Ji...

– Žinau, – tarė jis. – Ji sugeba išerzinti. Bet jai penkeri metai. Geriau nusiramink.

Akimirką spoksojau į jį. Tada giliai įkvėpiau. Jis teisus.

Kasdien turėjau stengtis kontroliuoti savo kandų liežuvį ir polinkį tuoj pat suirzti. Žinojau, kad neturėčiau šaukti ir rėkti, siekdama tokios mylinčios, ramios, švelnios atmosferos, kokios norėčiau. Sukaupk jėgas, sukaupk jėgas.

VERTINTI DOVANAS PAGAL PRASMĘ

Gruodis – Kalėdų ir Chanukos mėnuo, o mes švenčiame abi šias šventes, laikydamiesi tradicijų dėl senelių, kurie tuo labai patenkinti: kiekvienas Kalėdas – su mano šeima, kiekvieną Chanuką – su Džeimio. Kartu su šiomis šventėmis gruodžio viduryje dar yra mano gimtadienis, – kone visos mano gaunamos dovanos atkeliauja šį mėnesį – tad gruodis susijęs su dovanomis.

Skaitydama dažnai užkliūvu už kokio nors sakinio, nors ir nesuprantu, kodėl jis patraukė mano dėmesį, tačiau po kiek laiko jo reikšmė paaiškėja. Kelis kartus skaičiau „Vienos sielos istorija" („Histoire d'une âme"), dvasinius Šv. Teresės iš Lizjė memuarus (mane labai domina Šv. Teresė, kaip matyti iš mano plačios knygų apie ją kolekcijos). Vieną dieną gruodžio pradžioje staiga suvokiau, kodėl vis galvoju apie konkrečią „Vienos sielos istorijos" pastraipą.

Pastraipos kontekstas: vieną 1987-ųjų dieną, būdama dvidešimties, nualinta tuberkuliozės, nuo kurios netrukus mirs, Teresė sėdėjo savo ratuotoje kėdėje vienuolyno sode. Vienuolyno vyresnioji jai buvo liepusi pabaigti užrašyti vaikystės prisiminimus, todėl Teresė nesėkmingai bandė rašyti:

Kai tik bandau paimti parkerį, žiūrėk, pro šalį eina sesuo, nešina šakėmis ant peties. Ji nutaria mane prablaškyti tuščiais plepalais: šienas, antys, vištos, apsilankymai pas gydytoją – viską aptariam. ... Kita šieno krovėja numeta gėlių man ant kelių, turbūt manydama, kad jos įkvėps man poetiškų minčių. Dabar man jų visai nereikia, geriau jau matyčiau, kaip tos gėlės toliau siūbuoja ant savo kotelių...

Nežinau, ar man pavyko ramiai parašyti bent dešimt eilučių... tačiau dėl Dievo meilės ir vardan savo seserų (kurios tokios geros man) aš stengiuosi atrodyti laiminga, o ypač – *būti laiminga*. Pavyzdžiui, viena šieno krovėja kaip tik jau eina nuo manęs, labai užjaučiamai tarusi:

– Vargše sesute, turbūt labai pavargsti, taip rašydama ištisą dieną.

– Nesirūpink, – atsakau, – tik atrodo, kad aš daug rašau, o iš tikro beveik nieko neparašiau.

– Labai gerai, – sako ji, – bet vis tiek labai džiaugiuosi, kad krauname šieną, nes taip nors truputį tave išblaškome.

Tiesą sakant, mane taip smarkiai blaško... kad nesumeluosiu sakydama, jog beveik nieko nerašau.

Šv. Teresė pabrėžia, kaip svarbu priimti dovanas pagal jų prasmę, o ne reaguoti į pačią dovaną. Ji nenori, kad ją blaškytų plepalais; ji nori rašyti. Ji nenori puokštės ant kelių; geriau žiūrėtų į laukines gėles, augančias laukuose. Bet ji stengiasi „atrodyti laiminga, o ypač – *būti laiminga*".

Vis dar nesmagiai jaučiuosi prisiminusi, kaip prieš keletą metų Džeimis parnešė į namus didelę gardeniją. Labai mėgstu gardenijas.

– Ačiū, – silpnai ištariau. – Kokia ji... *didelė*.

Viduje užsigalvojau apie savo trūkumus: „Kur man ją padėti, kad gerai matytųsi? Ar sugebėsiu ja rūpintis? Tikriausiai

nudžius po kelių dienų dėl mano kaltės, kaip visada, ir bus labai liūdna. Kaip gaila."

Dovanos dažnai mumyse paliečia keistą stygą. Endis Varholas (Andy Warhol) pastebėjo: „Neįmanoma numatyti, kokios žmogaus išvaizdos, kalbos ar elgesio smulkmenos sukels kitiems savotišką emocinę reakciją." Džeimio dovana sužadino man nepasitikėjimą savimi, todėl į tokią dėmesingą dovaną reagavau ne taip entuziastingai, kaip turėčiau. Vyras žinojo, kad labai mėgstu gardenijas, todėl nupirko pačią didžiausią, kokią rado! Reikėjo pasistengti parodyti, kad esu laiminga, o ypač – *būti laiminga.* Dabar tą dovaną prisimenu kiekvieną kartą, kai kur nors pamatau gardeniją.

(Vertinti dovaną pagal jos prasmę – tai ne tas pats kaip džiaugtis pasyviai agresyvia dovana. Mano draugės motina mano, kad draugė turėtų numesti svorio, todėl padovanojo jai sportinių drabužių, abonementą į dešimt užsiėmimų treniruoklių salėje ir elektroninę kalorijų skaičiuoklę – ir nė viena iš šių dovanų draugės nenudžiugino.)

Skaitydama „Vienos sielos istoriją" ėmiau galvoti apie tai, kaip svarbu vertinti dovaną pagal jos prasmę, ir netrukus pasitaikė proga šį sprendimą išmėginti tikrovėje. Nelabai domiuosi papuošalais (ypač brangiais – tiesiog per daug atsakomybės), bet, kad ir kaip būtų keista, nusprendžiau, kad gimtadienio proga noriu žiedo.

Nemėgstu rinktis. Beveik kasdien nešioju sportbačius, džinsus ar jogos kelnes ir džemperį su gobtuvu; kasdien nešioju tą patį laikrodį ir auskarus; niekada nesinešu rankinuko ar brangios rankinės, bet visada pasikliauju savo juoda „North Face"

kompiuterio kuprine; nesivarginu dažytis be ypatingos priežasties. Tačiau retkarčiais užsimanau (tiesa, neilgam) patobulinti savo išvaizdą, o mintis šiek tiek labiau pasipuošti, per daug nesipustant, man patiko.

– Norėčiau žiedo, – pasakiau Džeimiui.

– Kokio žiedo? – paklausė Džeimis.

– Kokio nors gražaus. Nežinau. – Džeimis moka puikiai ir skoningai išrinkti dovaną, todėl pamaniau, kad išrinks geresnį žiedą, nei rasčiau pati.

Likus beveik savaitei iki mano gimtadienio, balso pašte radau žinutę nuo parduotuvės klerko, kuris skambino pasakyti Džeimiui, kad jo apyrankė jau paruošta.

Apyrankė? Apyrankės aš neprašiau. Apyrankė man trukdys rašyti kompiuteriu. Apyrankę reikės derinti prie drabužių. Pasijutau suirzusi. Kodėl Džeimis negalėjo tiesiog nupirkti to, ko paprašiau?

Tada suvokiau: *turiu vertinti dovaną pagal jos prasmę*! Mano mylintis, dėmesingas vyras įdėjo daug pastangų ir turbūt išleido nemažai pinigų, kad nupirktų man gimtadienio dovaną. Įsivaizdavau, kaip jis vienas nuėjo rinktis prie papuošalų prekystalio. O aš skundžiuosi, kad nupirko apyrankę vietoj žiedo? Absurdas!

Džeimis, parnešęs paketą namo, panorėjo, kad iškart jį atidaryčiau, nelaukdama savo gimtadienio. Išvydau pailgą, siaurą apyrankės dėžutės formą.

– Žinau, sakei, kad nori žiedo, tai aš pabandžiau, bet niekaip nepavyko, – tarė Džeimis, kai ją atidariau. – Negaliu tau pirkti tokio daikto, neatsiklausęs tavęs. Tai verčiau nupirkau šitą.

– Nesvarbu! Kokia puiki apyrankė!

Žavėdamasi paėmiau ją. Tai buvo auksinė apyrankė su penkiais karuliais. Man labiausiai patiko knygutės formos karulis su užrašu „Laimės projektas" ant viršelio, o jo viduje buvo įrašyta mūsų vestuvių metinių data ir Elizos su Eleonora gimtadieniai.

– Kokia graži, nekantrauju užsisegti! Ji man labai patinka! – Ir *tikrai* patiko.

„Vertinti dovaną pagal jos prasmę" – tai toks akivaizdžiai teisingas sprendimas, kad net neturėčiau sau priminti taip elgtis. Bet tenka.

ATSISAKYTI SAVIKONTROLĖS

Likus savaitei iki Kalėdų, patraukėme į Kanzasą. Niujorke išpuošėme savo butą dekoracijomis, nuėjome į dieninį „Spragtuko" seansą ir daug ko nusipirkome, tačiau aš švenčių iš tikro nepajuntu tol, kol prie oro uosto atvykimo vartų Kanzase pamatome besišypsančius ir mojuojančius mano tėvus.

Labai džiaugiuosi, kad mano vaikai nuolat pas juos lankosi, nes bendrauti su seneliais yra nepaprastai svarbu, ir ypač bendrauti *svečiuojantis* pas senelius. Abu mano tėvai kilę iš to paties Nebraskos miestelio, Šiaurės Plato, ir mudvi su Elizabeta ten lankydavome savo senelius kiekvieną vasarą. Taip puikiai prisimenu, ką veikdavome, ką valgydavome, kaip kvepėdavo kiekvienas kambarys. Žinojau, kad svarbiausi Elizos ir Eleonoros atsiminimai iš vaikystės bus Kalėdos Kanzase.

Mano tėvai išsaugojo nemažai mano ir Elizabetos mėgstamų žaislų, todėl viena iš mėgstamiausių Elizos su Eleonora (ir mano) tradicijų Kanzase – tai atrasti šiuos senus žaislus iš naujo. Kiekvieną kartą, kai apsilankome, mergaitės išvelka į šviesą nudėvėtus pliušinius žaislus, pintą krepšį, pilną kvepiančių lipdukų, kuriuos per daug metų sukaupė Elizabeta, ir žaislinių puodų bei keptuvių rinkinį. Vieną dieną, kai lakstėme po prekybos centrą, skubėdami nupirkti kelis paskutinius reikalingus daiktus, pastebėjau kerintį Kalėdų žaisliuką – miniatiūrinę kopiją mano senutėlio „Fisher-Price“ šeimos žaidimų namelio, kurį Eleonora ką tik pasistatė miegamajame ant grindų. Tame mažyčiame namelyje netgi buvo veikiantis durų skambutis. Negalėjau jo nenusipirkti; net ir tie iš mūsų, kurie visada perka kuo mažiau, *retkarčiais* ką nors įsigyja pagauti impulso. Padėtas Linksmybių ir žaidimų altoriuje, jis puikiai tiks kaip šių Kalėdų ir mano „laimės namuose“ projekto atminimas.

Tačiau, nors ir mėgstu Kalėdų linksmybes, labai bijau cukrinių pagundų: imbierinių sausainių, saldainių, mano tėvo kepamų švediškų blynų. Jei per daug sau leidžiu, jaučiuosi kalta ir suirzusi; per šventes būčiau laimingesnė, jeigu sugebėčiau suvaldyti šį pasilinksminimų elementą. Tačiau jeigu mėginsiu atsispirti vaišėms, išeikvosiu savireguliacijos resursus.

Tyrinėtojas Rojus Baumeisteris (Roy Baumeister) atrado, kad kiekvienos dienos pradžioje mums yra duotas ribotas savikontrolės kiekis, todėl ją naudodami, pavyzdžiui: kai susilaikome nepasakę ko nors nederamo, kai stengiamės negalvoti apie kokią nors temą (kad pamirštume pyragą podėlyje arba nemalonų pokalbį

su kaimynu) arba kai priimame sunkų sprendimą, – pamažu savikontrolę išeikvojame. Kuo daugiau savikontrolės išnaudojame, tuo darosi sunkiau atsispirti naujoms pagundoms. Jeigu susivaldau ir mandagiai atsakau į piktą laišką, man pasidaro sunkiau susilaikyti, kai norisi ką nors griežčiau pasakyti dukroms. Jei susilaikau nevalgiusi bandelių restorane, galbūt galiausiai suvalgysiu pusę Džeimio deserto. Jei prisiverčiu pabaigti rašyti šeimos savaitės kalendorių arba nuolat gerti vandenį, galbūt leisiu sau nenueiti į sporto salę. Tačiau gruodžio mėnesį, užuot stengusis sustiprinti savikontrolę, nusprendžiau jos *atsisakyti.*

Gilios tiesos priešingybė yra irgi teisinga, todėl, kad ir kaip būtų keista, pastebėjau, kad nemažai mano laimės projekto sprendimų yra ne mažiau naudingi, jeigu apverčiu juos atvirkščiai. Kai ieškai laimės, dažnai tenka priimti abi viena kitai priešingas puses. „Dabar" ir „palaukti". „Susitvarkyti" ir „nesitvarkyti". „Ištuštink lentyną" ir „paskirk stalčių šlamštui". Šį mėnesį stengsiuosi suteikti sau laimės, kliaudamasi savo vidiniais resursais, o ne išoriniu pasauliu, tačiau tuo pat metu tą darysiu ir kliaudamasi išoriniu pasauliu vietoje savo vidinių resursų.

Kadangi savikontrolė yra labai brangus resursas, pradėjau ieškoti būdų, kaip „atsisakyti savikontrolės" ir vietoje jos išnaudoti išorinio pasaulio signalus. Išbandžiau dvi strategijas, kurios man ypač padėjo gruodžio mėnesį: *susilaikymą* ir *patogumą.*

Susilaikymas

Gal ir keista, bet supratau, kad vienas iš lengviausių būdų atsisakyti savikontrolės – tai *apskritai* ko nors atsisakyti.

Vieną gruodžio rytą pabudusi pašokau. Pamiršau kvietinių krekerių namelius! Kiekvienais metais, užuot statę tradicinius imbierinių sausainių namelius, kurdavome kvietinių krekerių namelius, nes juos statyti lengviau, o puošti – smagiau.

– Kvietinių krekerių namelius reikės statyti *šį savaitgalį*! – pareiškiau per pusryčius. – Kitaip nespėsime jais pasidžiaugti prieš išvažiuodami pas Benę ir senelį Džeką.

– O galima valgyti saldainius? – nedvejodama paklausė Eleonora. Namelių dekoracijoms priperkame daug įvairių saldainių.

– Šiek tiek, protingai, – automatiškai atsakiau.

Man didžiausias kvietinių krekerių namelių trūkumas yra tas, kad juos puošdami, po ranka turėsime daugybę įvairių saldainių. Labai mėgstu saldainius, todėl žinau, kad labai norėsiu pagriebti tai vieną saldainį, tai kitą – maždaug po saldainį kas dvidešimt minučių, ir taip visą savaitę.

Mano stiprus (na gerai, kartais per stiprus) troškimas kontroliuoti savo gyvenimą apima ir norą kontroliuoti tai, ką valgau, todėl tvirtai riboju tą, ką galiu sau leisti. Kai kuriems žmonėms toks susivaržymas gali pasirodyti per ankštas ar bedžiaugsmis, tačiau aš jaučiuosi laimingesnė laikydamasi susikurtų keistų taisyklių, pavyzdžiui, niekada nevalgyti užkandžių priėmimuose, niekada nevalgyti vaikų vakarėliuose ir niekada nevalgyti krekerių (šią taisyklę dažnokai sulaužau).

Kai pagalvojau apie tai, kiek pirksime saldainių, man šovė mintis: „Galbūt reikėtų tiesiog nuspręsti nebevalgyti *nė vieno saldumyno* iki pat sausio. Nei čia, Niujorke, nei Kanzase.“ Ir

tą pačią minutę, kai taip nusprendžiau, man nepaprastai palengvėjo. Bus kur kas lengviau *visai* nevalgyti saldainių, negu suvalgyti jų *nedaug*.

Šią įžvalgą į mano prigimtį man pamėtėjo Samuelis Džonsonas. Kai jam pasiūlė vyno, Džonsonas atsisakė ir paaiškino: „Susilaikyti man taip pat lengva, kaip būtų sunku gerti saikingai.“ Supratau: ir *aš* tokia! Mes su Džonsonu esame „abstinentai“, kuriems kur kas lengviau susilaikyti, užuot vartojus saikingai. Manęs negundo tai, ką nusprendžiau sau uždrausti, tačiau jeigu pradedu vartoti, sustoti pasidaro sunku. Kad ko nors niekada nedaryčiau, man *visai* neprireikia savikontrolės; jeigu kažką darau tik kartais, savikontrolės prireikia *nepaprastai* daug.

„Saikingiesiems“ – priešingai, geriau sekasi, kai elgiasi saikingai, nes pagalvoję, kad „niekada“ ko nors negaus ar nedarys, jie pasijunta supančioti ir užsinori maištauti. O jeigu mėgaujasi retkarčiais, tai patiria daugiau malonumo ir pasiryžta dar tvirčiau.

Abstinentai ir saikingieji nesutaria tarpusavyje. Būdama abstinentė, dažnai sulaukiu nepritariamų pastabų, pavyzdžiui: „taip griežtai žiūrėti – nesveika“ arba „kartais pasimėgauti galima“. Kita vertus, pati būdama abstinentė, dažnai noriu pasakyti saikingiesiems: „Kaip tu tikiesi ko nors pasiekti, jeigu nuolat sukčiauji?“ arba „Gal geriau mesk visai?“ Bet vieno teisingo kelio nėra; skirtingiems žmonėms padeda skirtingi metodai. (Išimtis: kalbant apie tikruosius žalingus įpročius, pavyzdžiui, alkoholį ar cigaretes, abstinencija paprastai yra vienintelis sprendimas. Ir

apskritai, susilaikymas nuo alkoholio žmonėms padeda palaikyti savikontrolę, tiek laikantis dietos, tiek stengiantis nepykti, neišleisti per daug ir panašiai.)

Gero linkinti draugė kartą mane perspėjo:

– Gyvenimas per trumpas, kad praleistum progą suvalgyti pyragaitį.

Pasakė kaip tikra saikinguolė.

– Ne, – papurčiau galvą. – Man gyvenimas per trumpas, kad leisčiausi kankinama kažkokio pyragaičio. Būsiu laimingesnė, jeigu jo *nesuvalgysiu.*

– Tikrai nemanau, kad tai sveikas požiūris, – tarė ji. – Juk tai kraštutinumas!

– Gali būti, – nusijuokiau, – bet man padeda.

Tegul ji nepritaria, bet aš save pažįstu.

Todėl praleidau visus šventinius skanėstus. Nesuvalgiau nė vieno saldainio, nupirkto kvietinių krekerių nameliams puošti. Nė vieno kąsnelio nesuvalgiau nei ką tik iškeptų imbierinių sausainių (nei žalios sausainių tešlos, kuri mane gundė dar labiau), nei gražaus didžiulio plikytų pyragaičių torto „Croquembouche“, kurį mano motina nupirko Kalėdų išvakarių vakarienei, nei Džeimio keptų biskvitų su šokolado gabalėliais, nei šeimyninio dydžio „Skyscraper“ ledų kokteilio „Winstead's“ parduotuvėje. Valgiau visa kita, ko norėjau, bet jokių saldumynų. Ir man taip nepaprastai *palengvėjo.* Šis metodas padėtų ne kiekvienam, bet mano prigimtį jis atitiko. Nusistačiusi ribas – išsilaisvinau.

Patogumas

Patogumas – tai dar vienas ginklas, kurį panaudojau, kad būtų lengviau elgtis taip, kaip noriu.

Stulbinantys tyrimai, aprašyti Brajano Vansiko knygoje „Valgymas nemąstant“ (Brian Wansink „Mindless Eating“), parodė, kokią stiprią įtaką mūsų valgymui daro patogumas; kur kas labiau tikėtina, kad mėgausimės gundančiu maistu, jeigu jį bus lengva pamatyti ir pasiekti. Vieno tyrimo metu, kai šokoladukai ant sekretorės stalo pasidarė geriau matomi, perkėlus juos iš matinio dubens į skaidrų, vartojimas išaugo 46 procentais; kita vertus, ledų vartojimas nukrito perpus, kai kavinė paprasčiausiai uždengė šaldiklio dangtį. Kad padėčiau sau susilaikyti, suvyniojau šventines gėrybes į foliją ir sukroviau jas aukštai ant lentynos. Kai jų nebebuvo matyti, pamiršau, kad jos egzistuoja. (Elizai ir Eleonorai desertą paduodavo Džeimis.) Lygiai taip pat per šventinius vakarėlius stovėdavau kuo toliau nuo stalo, apkrauto desertais. Nepatogumas vietoje savikontrolės padeda ir kitose srityse, ne tik maisto. Būna žmonių, kurie užšaldo savo kreditines korteles lėkštėse su vandeniu, kad būtų labai sunku jomis naudotis.

Ir atvirkščiai, patogumas gali padėti imtis pozityvių veiksmų. Vienas draugas perkėlė savo dviratį treniruoklį priešais televizorių. Dabar, kada tik žiūri televizorių, sėda ant dviračio. Kitai draugei tapo lengviau išeiti pasivaikščioti kuo toliau, kai įsigijo šunį. (Tiesą sakant, vienas tyrimas parodė, kad šunų savininkai daugiau sportuoja ir labiau tuo mėgaujasi negu žmonės, lankantys sporto salę; 70 procentų ilgalaikių sporto salės abonementų lieka beveik nenaudojami, bet šunį tenka vedžio-

ti kiekvieną dieną.) Kai atostogavome, dažnai apsirengdavau sportiniais drabužiais, vos tik atsikėlusi iš ryto, kad būtų lengviau prisiversti nueiti į sporto salę.

Kai tapau ne taip priklausoma nuo savikontrolės, susilaikymas ir patogumas sustiprino mano savitvardą. Savitvarda! Tiek daug mano sprendimų kilo iš mano troškimo geriau pažinti ir kontroliuoti save. Sunkiausia pergalė – prieš save.

Paskutinę gruodžio dieną, kai grįžome į Niujorką, gatvėje susidūriau su pažįstamu. Kelias minutes paplepėjome ir aš pagalvojau: „Oho, šitas tipas – tikra laimės siurbėlė! Buvau pamiršusi, koks jis niurzgalius." Jis elgėsi mandagiai, bet pajutau, kaip mane užplūsta jo negatyvumas.

Pastebėjau, kad kiekvieną kart, kai jis pasakydavo ką nors liūdna, atšaudavau jam linksmai – neįprastai linksmai.

– Man taip palengvėjo, kad šventės jau beveik baigėsi, – tarė jis.

– Tikrai? O man šventės taip patinka, – tariau.

– Nekenčiu minios ir komercijos, – pareiškė jis.

– O aš mėgstu šventišką nuotaiką, – atrėmiau.

Taip kalbėjomės kelias minutes, o kai atsisveikinome, paklausiau savęs: iš kur atsirado šitas linksmas, bet kovingas mano charakteris? Sunku pačiai save atpažinti.

Užsigalvojusi apie mūsų pokalbį, toliau ėjau gatve ir staiga įžvelgiau dėsningumą, kurio dar niekada nebuvau pastebėjusi. Kai jį atpažinau, pasidarė akivaizdu; tačiau, kaip teigia viena iš mano Suaugusiojo paslapčių, – suvokti tai, kas akivaizdu, yra nepaprastai naudinga ir stebėtinai sunku.

Štai koks tas dėsningumas: Tigrai atsiranda, kad pasipriešintų Nulėpausiams, o Nulėpausiai atsiranda, besipriešindami Tigrams. (A. A. Milno klasikinėje vaikų knygoje „Mikė Pūkuotukas“ (A. A. Milne. Winnie-the-Pooh) Tigras yra nepalaužiamai optimistiškas, energingas tigras, o Nulėpausis – atkakliai niūrus, pesimistiškas asiliukas. Be abejo, ši nuoroda pretenzinga, tačiau nėra kitos tokios pagarsėjusios literatūrinės poros, kuri taip idealiai įkūnytų šią tarpusavio įtampą.) Kitaip sakant, žmonės, kurie elgiasi labai pozityviai ar labai negatyviai, gali vieni kitus pastūmėti į priešingą kraštutinumą.

Mūsų emocijos nėra izoliuotos. Ir nors aišku, kad laimingi žmonės pakelia nuotaiką kitiems, o nelaimingi – skleidžia liūdną nuotaiką, dabar supratau, kad žmonės gali skleisti ir *priešingas* emocijas. Kodėl? Nes Tigrai ir Nulėpausiai kartais ima emociškai tempti virvę kiekvienas sau – taip, kaip man ką tik nutiko gatvėje prie kampo.

Kai Tigrai su Nulėpausiais susitinka, Tigrai užsispiria ir dar labiau pralinksmėja, o Nulėpausiai tampa dar labiau negatyvūs, kad pasipriešintų vieni kitų įtakai. Įsitraukę į šį erzinamą ratą, jie prieštarauja vieni kitiems ir išvargina vieni kitus. Kai Tigrai tvirtina: „Ei, juk viskas ne taip blogai“ arba „Žiūrėk į šviesiąją pusę!“ – Nulėpausiai dar kategoriškiau aiškina, kad jų niūrus požiūris yra neklystamas. Kuo daugiau Nulėpausiai kartoja: „Geriau pasiruošti blogiausiam“ ir „Tu vengi realybės“, tuo Tigrai labiau susijaudina, kol ima elgtis lyg sporto sirgalių šokėjos.

O kaip galėtų Tigrai su Nulėpausiais pakęsti vieni kitus ir kaip aš būčiau galėjusi konstruktyviau reaguoti į savo Nulėpau-

šį pažįstamą? Kai pripažįsti kieno nors požiūrį, nemėgindamas jo pataisyti ar paneigti, tai sumažina įtampą, ir šiaip ar taip – juk sunku tikėtis, kad kuri nors pusė atsiverstų į priešingą. Tiek Tigrai, tiek Nulėpausiai didžiuojasi savo asmenybėmis; vis tiek jų neįtikinsi pakeisti poziciją.

Pastebėjau dar kai ką. Nulėpausio tipo žmonės paprastai kritikuoja kraštutinius Tigrus už jų „apsimetinėjimą", nes juos pykdo toks panglosiškas (*turimas omenyje Voltero (Woltaire) personažas Panglosas, pasižymėjęs nepagrįstu, neįveikiamu optimizmu – vert. past.*) atsisakymas pripažinti tamsiąją gyvenimo pusę (jau maišau literatūrines metaforas). Bet kai susimąsčiau apie savo pažįstamus žmones, kuriuos būtų galima laikyti kraštutiniais Tigrais, pamačiau, kad juos sieja vienas dalykas: daugelis iš jų gyvenime patyrė rimtų grėsmių savo laimei.

Kaip Tigrai su Nulėpausiais stengiasi atsverti vieni kitus, taip ir tie kraštutiniai Tigrai, labai smarkiai stengdamiesi išlikti pozityvūs, kad ir kas nutiktų, iš tikrųjų turbūt šitaip priešinasi kažkam, mėginančiam juos visiškai sugniuždyti.

Kai parašiau savo tinklaraštyje apie šią varomąją jėgą tarp Tigrų ir Nulėpausių, daug skaitytojų atsiliepė ir aprašė, ką patys yra patyrę:

> Nesu pernelyg linksma, bent jau geri draugai šito tikrai nepasakytų apie mane, tačiau mano anyta yra Nulėpausis, o aš – užsispyręs Tigras, todėl tikriausiai varau ją iš proto ne mažiau, nei ji mane. ... Įdomu pagalvoti, kad taip pati iš dalies kenkiu mūsų tarpusavio santykiams. Hmm.

Dėl šios jėgos savo kasdieniame gyvenime labai dažnai jaučiuosi kalta. Kadangi esu „Tigras", siaubingai bijau leisti laiką su kai kuriais negatyviais artimais žmonėmis. Deja, vieni iš negatyviausių žmonių mano gyvenime man yra labai artimi (pavyzdžiui, mano tėvai). Kai leidžiame laiką kartu, būna maždaug panašiai:

Mama: „Mano gyvenimas siaubingas, aš tokia auka..."

Aš: „Gal pamėgink [išgerti kavos su drauge, pasportuoti, susidomėti nauju hobiu ir t. t.]?

Mama: „Tai nepadės, nes..."

Aš: „Gal ne viskas taip blogai."

Mama: „Oi, viskas blogai."

Kaip erzina!

Tyčia stengiuosi būti Tigras, kiek tik įmanoma, todėl kai gyvenime sekasi, skraidau padebesiais. Tačiau mano mergina kartais būna laiminga ir optimistiška, bet dažniausiai – nusiminusi, liūdna, realistiškai žiūri į blogus dalykus (mes mokomės koledže, todėl pagrindiniai dalykai paprastai būna paskaitos ir pinigai). Jei grįžtu namo ir randu ją nusiminusią, stengiuosi būti dar linksmesnis ir laimingesnis ir mėginu ją išjudinti, kad nesėdėtų ant sofos ir nežaistų kompiuteriu. Visada maniau, kad tai padės, bet dažniausiai tik pats pavargstu ir nuliūstu, o jai beveik nepadedu. Nuo šiol nusiraminsiu, užsiimsiu savo reikalais ir leisiu jai pačiai įveikti blogą nuotaiką.

Turiu Tigro tipo draugę. Ji amžina optimistė. Tokia, kad net kartais jos privengiu. Bet dabar, perskaičiusi, ką čia pasakėte, prisiminiau, kad jos vyras – apsimestinai linksmas, bet viduje jis labai pesimistiškas, negatyvus, netgi atšiaurus ir šaltas. Galbūt ji tokia linksma, kad atsvertų jį? Kadangi retai ją susitinku be jo, gal tiesiog neturiu progos pamatyti labiau subalansuotą jos asmenybės pusę?

Kai pradėjau aiškiau suprasti Tigro ir Nulėpausio fenomeną, man pasidarė beveik neįmanoma atsispirti ir taip jau stipriam norui priversti kitus būti laimingais. Teko prikąsti liežuvį, kad nepradėčiau visiems paslaugiai pamokslauti:

– *Ei, Tigre*! Atsimink Septintąją nuostabią taisyklę: negali *priversti* kitų būti laimingais. Tegul tavo laimė natūraliai persiduoda Nulėpausiams, bet nesivargink mėgindamas juos pralinksminti. Kai liepi Nulėpausiams „pralinksmėti“, jie nepasidaro laimingesni; juos tai tik erzina.

– *Ei, Nulėpausi*! Atsimink, tu manaisi esąs „realistiškas“ ir „atviras“, bet kitiems gal atrodai niūrus ir kritiškas, o jeigu jie pasijus prislėgti, bendraudami su tavim, tai pradės tavęs vengti. Ir nesvarbu, ar taip *turėtų* būti, bet taip *yra*. Ir nors tau atrodo, kad Tigrai „apsimetinėja“, tas jų ekstremalus linksmumas gali būti reakcija į tave – taip, tai *tu* kurstai tą tigriškumą, kurio taip nekenti!

Kovodama su troškimu išbarti ir sutiktus Tigrus, ir Nulėpausius, prisiminiau Toro pamokymą: „Tegul kiekvienas rūpinasi savo reikalais ir siekia būti toks, koks buvo sukurtas.“

„Būti Grečen“ – užteks ir tiek darbo.

Sausis

• LAIKAS •

Visą dieną užsiimti mėgstamais dalykais

Gyveni naiviai manydamas, kad *vėliau* bus daugiau laiko, nei tilpo visoje praeityje.

ELIAS CANETTI. „THE HUMAN PROVINCE“

- „KONTROLIUOTI DARBO VIETĄ KIŠENĖJE“
- SAUGOTI SAVO VAIKŲ LAISVALAIKĮ
- PAKENTĖTI PENKIOLIKA MINUČIŲ
- KAS MĖNESĮ IEŠKOTI NUOTYKIŲ SU DŽEIMIU

Rugsėjį mokslo metų pradžia mane įkvėpė pradėti laimės projektą, o dabar, sausį, naujieji kalendoriniai metai man iš naujo sukėlė įkarštį laikytis sprendimų. Tačiau, laikydamasi kasmėnesinių sprendimų, norėjau išbandyti naują strategiją: pasirinkti vieną žodį ar frazę, kuri taptų visus metus apimančia tema. Šią idėją nukniaukiau iš savo sesers Elizabetos: vienus metus jos tema buvo „Laisvalaikis“, kitus – „Ugniniai ratai“, nes tais metais ji nusipirko mašiną ir pradėjo vairuoti. Vienas draugas daro tą patį. Vienais metais jis pasirinko „Tamsą“, kitais – „Šlovę“.

Nekilo abejonių, kokį žodį pasirinkti šių metų tema: „Daugiau.“ Kovodama su noru paprastinti, kad visko būtų kuo mažiau ir lengviau susitvarkyti, siekdama „daugiau“ išprovokuosiu save galvoti apie didžius dalykus, toleruoti komplikacijas ir nesėkmes ir daugiau tikėtis iš savęs. Norėjau gyvenime siekti didesnių dalykų.

Kai parašiau savo tinklaraštyje apie vieno žodžio temą, skaitytojai pasiūlė savo variantų, verčiančių susimąstyti. Atsinaujinimas. Įprotis. Žaidimas. Sveikata. Veikla. Galimybė. Tikėti. Judėti. Užteks. Smulkmenos. Tarnauti. Dosnumas. Pagerinti. Ribos. Meilė. Pabaigti. Atsakymai. Nuotykiai. Pakantumas. Kurti. Nerti. Siekti. Atvirumas. Lėčiau. Nuojauta. Skaitydama atsakymus pastebėjau, kad Elizabeta irgi parašė į mano tinklaraštį (pasijusdavau labai maloniai, komentaruose pamačiusi jos vardą) ir pasirinko: „Mažiau!“ Gilios tiesos priešingybė irgi yra teisinga.

Daugiau bus mano naujųjų metų tema.

Bet grįžkime prie įprastos laimės projekto mėnesių sistemos ir prie sausio: prieš akis matydama naujuosius metus tarsi šviežią, nesutryptą sniegą, norėjau galvoti apie *laiką*. Labai svarbus laimės aspektas – jausmas, kad kažką kontroliuoji. Žmonės, kurie jaučiasi galintys kontroliuoti savo gyvenimą (o šį jausmą labai sustiprina gebėjimas kontroliuoti laiką), dažniau būna laimingi.

Kanzase man labai patiko neskubėti. Nuolat ką nors veikdavome, bet visai neskubėdami. Man nereikėjo lakstyti ir tuo pat metu daryti dešimt darbų; nereikėjo skubinti mergaičių (ir savęs) pabaigti pusryčius ar tuoj pat apsivilkti paltus; pati nusistačiau tempą; kiekvieną dieną man pavykdavo pabaigti tai, ką nutariau padaryti.

Sausio mėnesį ir namie norėjau puoselėti tokią neskubėjimo atmosferą. Troškau turėti pakankamai laiko nueiti kur noriu, padaryti ką noriu, kuo mažiau laiko švaistant to nevertiems rei-

kalams. „Kaip gerai, kad mano gyvenimo paraštės – plačios“, – rašė Toro, ir kaip tik šitai norėjau susikurti. Siekiau, kad po smarkiai kunkuliuojančiu mūsų gyvenimo paviršiumi plytėtų patvarus ramybės jausmas.

Man tai nebuvo lengva; visada stengdavausi nepadarytus darbus įveikti vienu smūgiu. Pavyzdžiui, rytais, kai išeidavo į darbą šiek tiek vėliau, Džeimis kartais užsukdavo į Eleonoros kambarį, man beraginant ją rengtis, ir pareikšdavo: „Gerai, Eno, jau išeinu į darbą. Ateik, pabučiuok mane.“ Eleonora iš to labai juokdavosi, nes jis dar būdavo nieko neapsirengęs, vien trumpikes! Arba vilkėdavo kostiumą, bet basomis kojomis. Mane šis pažįstamas pokalbis erzindavo, nes sutrukdydavo iš eilės vykdyti rytines užduotis, kol galiausiai suvokiau, kad turime užtektinai laiko spėti į mokyklą, o šiek tiek pakvailioti – juk tai gera dienos pradžia. Nustojau mėginusi juos paskubinti.

Daugelis gyvenimo aspektų darė įtaką skubos jausmui. Pavyzdžiui, galėtų atrodyti, kad laikas ir daiktai yra visai tarpusavyje nesusijusios problemos, tačiau atsikračiusi nereikalingų daiktų pastebėjau, kad ne tik mūsų butas ėmė atrodyti erdvesnis ir tvarkingesnis, bet ir aš pati ėmiau mažiau skubėti, nes pasidarė lengviau viską rasti ir vėl padėti į vietas. Kai spintose ir spintelėse tapo tvarkingiau, pradėjau jaustis taip, tarsi visą dieną turėčiau daugiau laiko. Užuot kuitusis viršutinėse lentynose, ieškodama prožektoriaus, arba grūdusi šildyklę į kokį nepatogų kampą, viską galėjau padėti į vietas, po kojomis nesimaišė niekas nereikalingas, todėl jaučiausi galinti neskubėti kaip tikra savo erdvės šeimininkė.

Dažnai jausdavausi tarsi šokinėčiau – ar būčiau tampoma – nuo vienos užduoties prie kitos. Aplink mane skambėdavo, zyzdavo ar dzingsėdavo įvairūs aparatai, ir nors techniniai prietaisai dažnai man sutrukdydavo dirbti, tie triukšmaujantys mechanizmai nebuvo vieninteliai, reikalaujantys mano dėmesio. Žinote, koks trukdis iš visų labiausiai mane kankino? Kai abidvi dukros su manimi kalbėdavo tuo pačiu metu.

Pradėjusi skubėti ir blaškytis, imdavau elgtis blogiau. Dažniau priekaištaudavau Džeimiui ir dukroms, norėdama pabaigti ir išbraukti užduotis, įtrauktas į darbų sąrašą. Užsigalvodavau taip, kad nebepastebėdavau įprastų dienos malonumų: spalvingų vaisių priešais „Likitsakos" parduotuvę už kampo prie mūsų namų; malonaus kvapo aplink gėlių parduotuvę; juokingų Elizos pasakojimų apie įvykius mokyklos valgykloje. Nekantraudama kalbėdavau šiurkščiau. Dažniau imdavau nemandagiai elgtis su žmonėmis gatvėje ir parduotuvėse – pasirodo, daugelis žmonių taip daro. Psichologas Robertas Levinas (Robert Levin) apskaičiavo „gyvenimo tempą" daugelyje Amerikos miestų, įvertinęs tokius veiksnius kaip ėjimo greitis, banko tarnautojų greitis ir kalbėjimo greitis, ir nustatė, kad kuo gyvenimo tempas greitesnis, tuo mažiau žmonės linkę padėti: jie rečiau nori laikytis etiketo taisyklių, pavyzdžiui, grąžinti tiriančiojo „netyčia" pamestą tušinuką arba iškeisti dvidešimt penkių centų monetą. Niujorkas tapo trečiu greičiausiu (po Bostono ir Bafalo) ir pačiu nemandagiausiu miestu. Bet, kad ir kaip skubėčiau, galiu skirti laiko etiketui.

Skubėjimas man atrodė bent trijų skirtingų rūšių: *treniruoklio skuba, darbų sąrašo skuba* ir *gaisrų gesinimo skuba. Treniruo-*

klio skuba reiškė, kad negalėjau sustoti, bijodama, jog niekada nebepasivysiu: negalėjau susilaikyti savaitgaliais netikrinusi elektroninio pašto arba savaitę paatostogauti ir nerašyti. *Darbų sąrašo skuba* – kai per labai trumpą laiką turėjau lakstyti ir vykdyti pernelyg daug užduočių. *Gaisrų gesinimo skuba* – kai visą laiką praleisdavau kovodama su skubiais darbais, užuot dariusi tai, kas man svarbiausia.

Norėjau ne sulėtinti greitį, bet verčiau pradėti kitaip jaustis dėl gyvenimo tempo. „Greitis nėra tikrojo strategijos Kelio dalis", – rašė legendinis samurajus Mijamoto Musaši „Penkių žiedų knygoje" (Miyamoto Musashi. „The book of five rings"). „Skubėjimas rodo, kad kažkas vyksta per greitai ar per lėtai. ... Žinoma, lėtumas – blogai. Tikri meistrai visada viską spėja, visada elgiasi apgalvotai ir niekada neatrodo užsiėmę." Norėjau tokio gyvenimo tempo, kurį valdyčiau sąmoningai, – kuris neatrodytų nei per greitas, nei per lėtas.

Tačiau laikas, rodėsi, skriejo taip greitai. Kur dingo ruduo? Niujorke iškrito rekordinis kiekis sniego, bet aš niekaip neatsikračiau jausmo, kad žiema iš tikrųjų dar neprasidėjo. Kai ėjau į šeštą klasę, metai, atrodė, truko amžinybę, tačiau pirmasis Elizos šeštosios klasės semestras pralėkė kaip žaibas.

Aš ne vienintelė jaučiu šį efektą; kai senstame, laikas mums lekia vis greičiau. Kaip paaiškino poetas Robertas Soutis (Robert Southey): „Kiek ilgai begyventum, pirmieji dvidešimt metų yra ilgiausia tavo gyvenimo dalis. Jie atrodo ilgiausi, kol tebeslenka; tokie atrodo ir vėliau, kai juos prisimename; ir mūsų atmintyje jie užima daugiau vietos nei visi kiti metai,

kurie ateina po jų." Tyrimai patvirtina šį Součio teiginį. Pasak Roberto Lemlicho (Robert Lemlich) aštuntajame dešimtmetyje parašytų darbų, aštuoniasdešimtmečiai jau būna išgyvenę 71 procentą subjektyviai patirto bėgančio laiko, kai jiems sueina keturiasdešimt; metai tarp šešiasdešimties ir aštuoniasdešimties metų atrodo kaip vos 13 procentų gyvenimo.

Be to, mane kankino įkyri iliuzija, kad jeigu ištversiu kitus tris ar keturis mėnesius, paskui viskas sulėtės. „Per šventes turėsiu daugiau laiko – o gal po švenčių – o gal kai vasara ateis", – žadėdavau sau vis iš naujo. Bet niekas niekada nesulėtėjo. Jeigu noriu jaustis taip, lyg niekur neskubu, turiu šį jausmą susikurti *dabar*.

Sausio mėnesį norėjau ištęsti laiką, kad jis būtų sodresnis ir ryškesnis. Bet kaip? Laikas tarytum bėga lėčiau, kai patiriame naujų ar įdomių potyrių ir tenka įsisavinti daugiau informacijos; kai kiekviena prabėganti diena nesiskiria nuo ankstesnės, išgaruoja ištisi mėnesiai. Todėl galėčiau sulėtinti laiką, radikaliai pakeitusi gyvenimą: jei persikelčiau į kitą miestą arba dar geriau – į kitą šalį, arba jei pakeisčiau karjeros kryptį ar pagimdyčiau kūdikį. Bet nenorėjau radikalių pokyčių. Reikės atrasti kitų būdų.

Šį mėnesį taip pat norėjau užtikrinti, kad mano laikas sutampa su vertybėmis. Pernelyg dažnai reaguoju į kitus žmones ar aplinkybes, užuot pati nusistačiusi prioritetus. (Elizabeta dažnai cituodavo sakinį: „Jei tu nesugebi planuoti, tai aš neprivalau tavęs pulti gelbėti.")

– Esmė tokia, – pasakė viena draugė, – kad visai neturiu laisvo laiko. Privalau leisti laiką su vaikais, turiu daugybę darbų

namuose. Bet visą dieną būnu darbe ir dar parsinešu darbo į namus. Laiko tiesiog *nebūna*, kiek reikia!

– Žinau, – linktelėjau aš. – Kartais mane taip užgriūva reikalai, kurių niekaip negaliu visų sutvarkyti, kad mane suparalyžiuoja ir galiausiai imu vartyti kokį nors jau skaitytą žurnalą, nes nebežinau nuo ko pradėti.

– Tai ką daryti? – paklausė ji. – Negaliu padaryti visko, ko noriu. Tiesiog neužtenka laiko.

Dažnai tą patį sakydavau sau – bet užteks. Sausį nutariau nebesiteisinti, kad „neturiu laiko tai daryti“. Laiko *turiu*, jeigu skirsiu jo tiems dalykams, kurie man svarbūs.

Du patys svarbiausi dalykai, kuriems reikia laiko: miegas ir sportas. Jei noriu jaustis linksma, energinga ir protinga, *privalau* išsimiegoti – net jeigu dėl to lieka neperskaitytų elektroninių laiškų ar tenka padėti knygą į šalį, nebaigus skyriaus. Miego trūkumas veikia atmintį, sukelia irzulį, silpnina imuninę sistemą ir net gali sukelti svorio augimą, o poros miego kokybė lemia jų santykių kokybę. Nors chroniškai neišsimiegantys žmonės mano, kad funkcionuoja puikiai, jų proto aštrumas iš tikro kaip reikiant nukenčia, ir nors daug žmonių tvirtina, kad jiems tereikia miegoti penkias ar šešias valandas, tiek mažai miego pakanka tik 1–3 procentams populiacijos. Tie tikrieji „trumpamiegiai“ eina miegoti vėlai, keliasi labai anksti, ir jiems nebūtina nusnūsti popiet, vartoti kofeiną ar be saiko miegoti savaitgaliais. (Neturiu jokių iliuzijų, kad esu trumpamiegė; man būtinai reikia miegoti ilgai.) Lygiai taip pat ir sportas yra labai svarbus, jei norime būti sveiki, be to, žinau, kad jaučiuosi

laimingesnė (kartu ir ramesnė, ir energingesnė), kai reguliariai lankau sporto salę. Be to, gyvendama Niujorke vidutiniškai per dieną nueinu visai nemažai (sukariu mylią, vien nuėjusi į dukterų mokyklą ir atgal). Niekada neverčiu savęs sportuoti *sunkiai* – užtenka sportuoti *apskritai*. Prieš daugelį metų mano tėvas, pasišventęs mankštos gerbėjas, padėjo man mesti įprotį drybsoti ant sofos, patikinęs: „Nieko daugiau nereikia, tik apsiauk sportbačius ir uždaryk už savęs paradines duris." Kad ir ką nuspręsčiau daryti šį mėnesį, miegas ir sportas liks nepajudinami prioritetai.

Rašydama sausio sprendimus, pirmiausia pasižadėjau „kontroliuoti darbo vietą kišenėje", kad geriau kontroliuočiau savo laiką. Be to, kadangi esu mama, nuo manęs labai priklauso ne tik mano pačios, bet ir mano vaikų leidžiamas laikas, todėl, ilgokai pasiginčijusi su savimi, nustačiau dar vieną su laiku susijusį sprendimą: „saugoti savo vaikų laisvalaikį". Kadangi žinojau, kad būsiu laimingesnė, jeigu skirsiu laiko atlikti darbams, kurių nekenčiu, pasižadėjau kasdien „pakentėti penkiolika minučių" ir padaryti seniai atidėliojamą darbą; tai bus nemalonus sprendimas, bet juk laimė ne visada leidžia man *jaustis* laiminga. Taip pat norėjau atrasti daugiau laiko, kurį galėčiau smagiai leisti su Džeimiu, todėl pakviesiu jį kartu „kas mėnesį ieškoti nuotykių".

„KONTROLIUOTI DARBO VIETĄ KIŠENĖJE"

Norėdami valdyti laiką, turime kovoti visur ir visada. Kaip ir daugelis žmonių, kišenėje nešiojuosi savo darbo vietą – ir ji

mane nuolat verčia dirbti. Vienas draugas teisininkas man pasakojo:

– Atsistatydinau iš Darbo ir gyvenimo balanso komiteto mūsų firmoje. Kai manęs paklausė kodėl, atsakiau: „Kad subalansuočiau savo gyvenimą su darbu, turiu lankyti mažiau susirinkimų." Jiems neatrodė juokinga.

Esu girdėjusi tuzinus pasiūlymų, kaip geriau pradėti kontroliuoti savo laiką, tačiau nenorėjau svarstyti, kodėl tuo pačiu metu verta dirbti daug darbų, tvarkyti elektroninius laiškus pagal prioritetus ar atsisiųsti programėlę, skirtą geriau planuoti laiką. Norėjau galvoti plačiau. (Daugiau!)

Manęs neapleidžia jausmas, kad dabar turėčiau dirbti. Man visada trūksta laiko, tarsi kažkas baksnotų pistoletu į nugarą ir murmėtų: „Judinkis, judinkis, judinkis!" *Turiu pradėti tą naują skyrių. Reikia peržiūrėti užrašus apie tą knygą. Reikia patikrinti tą nuorodą.* Man pasisekė: mėgstu visa tai daryti ir nekantrauju dirbti. Tačiau kai visą laiką jaučiuosi, kad turėčiau dirbti dabar, arba nusprendžiu dirbti užuot dariusi kitus svarbius dalykus, tai kartais kenkia mano ilgalaikei laimei.

Kadangi mane nuolat traukia prie savo darbo stalo, visada jutau įtampą tarp darbo ir kitų gyvenimo sričių, tačiau technologijos ją smarkiai padidino dėl dviejų priežasčių.

Pirma, technologijos man leidžia dirbti visur. Pavyzdžiui, kai dirbau klerke, išeidama iš biuro darbą palikdavau jame; teisėja O'Konor tikrai niekada neskambindavo man į namus. Šiais laikais rašyti galiu bet kur (tai dažniausiai gerai, bet kartais – blogai), todėl būdama namie nebejaučiu tokio priebėgos ar kon-

trasto jausmo, kaip anksčiau. Nuostabu, kai tvarkaraštyje nėra laiką švaistančių susirinkimų ar ilgų kelionių į darbą (važinėjimas į darbą, kadangi jis labai susijęs su stresu ir socialine izoliacija, yra vienas iš didžiausių nelaimingumo šaltinių), o dar man labai patinka, kad gyvenime beveik kasdien galiu dėvėti jogos kelnes, kita vertus, mano nešiojamasis kompiuteris visur keliauja su manimi. Kaip sakė Frankas Loidas Raitas: „Kur aš esu, ten ir mano biuras: mano biuras – aš." Dvidešimt keturias valandas per parą. Septynias dienas per savaitę. Įskaitant šventes.

Be to, dėl technologijų kaltės atsirado naujų darbo rūšių, reikalaujančių nuolatinio neatidėliojamo dėmesio. *Turėčiau atsakyti į elektroninius laiškus. Reikia pažiūrėti tą nuorodą. Reikia patikrinti „Facebook" ir „Twitter"*. Kai ėmiau interviu iš asmeninių finansų ekspertės Manišos Takor (Manisha Takor), ji kraupiai ištarė: „Internetas man – ir gelbėjimo ratas, ir dusinantis plastmasinis maišelis ant galvos." Negana to, šitokios internetinės užduotys leidžia man nesunkiai apsimesti, kad dirbu. Viena iš mano Suaugusiojo paslapčių: darbas yra viena iš pavojingiausių atidėliojimo formų.

– Aš visą laiką tokia *išsiblaškiusi*, – pareiškė viena draugė. – Mano dėmesys šokinėja nuo vaikų ir biuro intrigų iki naujienų. Tikro dėmesio nesutelkiu niekam. Niekada nesugebu kaip reikiant pagalvoti.

– Aš jaučiuosi ne išsiblaškiusi, o *medžiojama*, – užprotestavo kita draugė. – Visą laiką reikia kažką skaityti ar atsakinėti. Prieš dešimt metų bendradarbiai savaitgaliais man neskambindavo, tai kodėl dabar susirašinėjame elektroniniu paštu šeštadieniais, dešimtą valandą vakaro?

Skirtingi žmonės griebiasi įvairių strategijų, kad suvaldytų šią kišeninę darbo vietą. Man labai patiko vienos draugės metodika – jos elektroninių laiškų apačioje yra prierašas: „Pastaba: ši pašto dėžutė nepriima ilgų laiškų." Kai kurie žmonės, tiek religingi, tiek ne, laikosi technologijų šabo.

– Nei elektroninių laiškų, nei skambučių, nei interneto. Net neskaitau negrožinės literatūros, – pasakojo draugas rašytojas. – Tik romanus.

Viena draugė turi du „BlackBerry" telefonus: vienas skirtas darbiniams, o kitas – asmeniniams elektroniniams laiškams.

– Tiesiog negalėjau susitvarkyti, kai visi laiškai ateidavo kartu, – paaiškino ji.

Kitas neskaito elektroninio pašto ir neatsiliepinėja telefonu pirmąsias dvi darbo dienos valandas, kad tuo metu galėtų dirbti prioritetinius darbus. Kita draugė įsigudrino atostogų savaitę netikrinti elektroninio pašto, neleisdama sau įkrauti mobiliojo telefono. Vienas draugas man sakė savaitgaliais neatsakinėjantis į elektroninius laiškus.

– Bet kaip tu pirmadienio rytą susitvarkai su susikaupusia krūva laiškų? – paklausiau. – Aš visą laiką tikrinu elektroninį paštą, kad tik neatsilikčiau.

(Tai treniruoklio tipo skubėjimas.)

Vieno tyrimo metu apskaičiuota, kad vidutinis darbuotojas Amerikoje kasdien praleidžia 107 minutes, tvarkydamas elektroninį paštą, bet aš dažnai užtrukdavau kur kas ilgiau.

– Tiesą sakant, – prisipažino jis, – laiškus aš *skaitau* ir atsakinėju, bet mano elektroninis paštas išsiunčiamas tik pirmadienio

rytą. Taip visi pripranta, kad į laiškus neatsakinėsiu, todėl visą savaitgalį neįsiveliu į pakartotinį susirašinėjimą.

– Bet tai reiškia, kad vis tiek savaitgalį atsakinėji į elektroninius laiškus, – pastebėjau.

– Tiesa, bet dėl to visai nepykstu. Šitaip sumažinu laiškų kiekį, o atsakinėju tik tada, kai patogu.

Technologija yra geras tarnas, bet blogas šeimininkas, tačiau ją galima apriboti kitomis technologijomis. Kai kurie žmonės naudoja kompiuterio programas, kurios tam tikru metu riboja ryšį, todėl, norėdami patekti į internetą, jie turi perkrauti kompiuterį. Viena draugė kaip pašėlusi darbavosi, kad spėtų laiku parašyti vieną užduotį, ir tuo metu nustatė, kad jos elektroninis paštas siųstų automatinius atsakymus: „Jeigu reikalas skubus, prašau kreiptis į mano vyrą adresu ___." Ji teisingai numatė, kad jeigu įvyks kažkas tikrai neatidėliotina, žmonės susisieks su jos vyru, bet prieš tai kaip reikiant pagalvos.

Tačiau žinojau, kad iš tikrųjų neturėčiau kaltinti technologijų. Tikroji problema buvo ne kompiuterio jungiklis, o jungiklis mano pačios galvoje. Kad geriau susikaupčiau, nustačiau aštuonias taisykles, kaip kontroliuoti darbo vietą, įtaisytą kišenėje:

– Kai esu su šeima, telefoną, „iPad" ir nešiojamąjį kompiuterį padedu į šalį. Dažnai knieti patikrinti elektroninį paštą ne todėl, kad laukiu skubaus pranešimo, bet dėl to, kad man truputį nuobodu: kai stoviniuoju bakalėjos krautuvėje ir laukiu, kol Eliza visą amžinybę sugaiš besirinkdama, kokį užkandį neštis į
kyklos vakarėlį; arba kai stebiu Eleonorą, erzinamai preciziš-
baigiančią nupiešti dvidešimt gėlių, kurias ji visada piešia

kiekvieno piešinio apačioje. Jeigu tie prietaisai po ranka, man sunku jiems atsispirti, tačiau nėra skaudesnio vaizdo už vaiką, kuris sėdi ignoruojamas šalia tėvo, spoksančio į ekraną. (Mane vis dar blaško laikraščiai, žurnalai, knygos ir popieriniai laiškai, bet ši taisyklė padeda.)

- Netikrinu elektroninio pašto ir nekalbu telefonu, keliaudama iš vienos vietos į kitą, tiek pėsčiomis, tiek autobusu, metro ar taksi. Anksčiau prisiversdavau tą laiką išnaudoti veiksmingai, bet vėliau supratau, kad daugelis mano svarbiausių idėjų man atėjo kaip tik tomis laisvomis akimirkomis. Kaip savo dienoraštyje rašė Virdžinija Vulf: „Mano protas dirba, kai dykinėju. Dažnai pelningiausia – nieko nedaryti." (Lygiai taip pat mano draugė susipažino su vyru, kai juodu sėdėjo vienas priešais kitą autobuse. Jeigu abu būtų užsiėmę kiekvienas savo prietaisu, taip ir nebūtų pradėję kalbėtis.)
- Kai tik dirbu namuose, įvairūs reikalai mane įtraukia į internetą, todėl norėdama dirbti daug proto pastangų reikalaujantį darbą – rašyti, palieku savo kabinetą ir tris mylimus kompiuterio ekranus ir išeinu dirbti į nuostabią seną biblioteką vos už kvartalo nuo mano namų. Užuot mėginusi atsispirti elektroninio pašto, „Facebook", „Twitter", savo tinklaraščio ir telefono vilionėms, palieku juos ten, kur nepasiekiu, – tai dar vienas būdas, kaip „atsisakyti savikontrolės". Be to, bibliotekos atmosfera man padeda galvoti. Kai noriu pertraukos, užuot keliavusi į virtuvę užkąsti, klaidžioju po kelis aukštus, pilnus knygų.

- Prieš miegą netikrinu elektroninio pašto. Labai smagu užbaigti dieną, ištuštinus pašto dėžutę, bet skaitydama elektroninius laiškus susijaudinu ir išsibudinu, o paskui dažnai sunku užmigti. Miegas man – svarbiausias prioritetas, nebent kas nors verktų, vemtų ar užuostų dūmus.
- Išjungiu mobiliojo telefono garsą. Kažkas sugalvojo terminą „mobilus aliarmas“, kuriuo apibūdinamas tas krūptelėjimas, įsivaizdavus skambant savo mobilųjį telefoną.
- Jei įmanoma, daugiausia rašau rytais. Nenustebau sužinojusi, kad daugelio žmonių produktyvumo pikas prasideda praėjus kelioms valandoms nuo pabudimo ir tęsiasi apie keturias valandas. Remiantis šiais tyrimais, man geriausia dirbti nuo 9 ryto iki 1 popiet – taip ir yra. Tačiau...
- Neklausydama daugumos efektyvumo ekspertų, teigiančių, kad žmonės pirmiausia turėtų skirti laiko savo pačių prioritetams, aš darbo dienos pradžioje pirmiausia griebiuosi elektroninio pašto. Kurį laiką mėginau rašyti ir kurti tą valandą nuo 6 iki 7 ryto, kai dirbu prie savo stalo, prieš mano šeimai pabundant, tačiau paaiškėjo, kad negaliu susikaupti neperskaičiusi visų elektroninių laiškų.
- Susitaikiau su tuo, kad labai dažnai susisiekiu su draugais ir pažįstamais, padedama technologijų. Nors susitikimų akis į akį niekas nepakeis, naudotis tokiais įrankiais – geriau, negu nebendrauti visai.

Šios priemonės man padėjo nurimti ir susikaupti, tačiau ėmiau spėlioti, ar dėl jų nenukenčia produktyvumas. Dėl šito nusi-

raminau, perskaičiusi apie tyrimus, parodžiusius, kad žmonės, sutrukdyti ir priversti atsakyti į elektroninį laišką ar asmeninę žinutę, paskui užtrunka penkiolika minučių, kol vėl įsitraukia į rimtą protinį darbą. Išlaikydama dėmesį ties viena užduotimi, iš tikrųjų padėsiu sau dirbti veiksmingiau.

Žinoma, man labai pasisekė, kad mano darbas toks lankstus. Tiesą sakant, vienas iš mano dėkingumo pratimų – tai priminti sau, kaip mėgstu savo darbą, kaskart, kai prisėdu prie kompiuterio. Palyginti su daugeliu žmonių, savo laiką aš galiu kontroliuoti nepaprastai lengvai; tačiau tai man visai nepadėtų, jeigu šiuo lankstumu nepasinaudočiau ir nesuteikčiau savo gyvenimui norimos formos.

Kai rugsėjį galvojau apie savo daiktus, supratau, kad turėčiau ne siekti turėti *daugiau* ar *mažiau*, bet mėgautis *tuo, ką turiu*; laikui bėgant, pamaniau, turėčiau siekti nebe *atlikti daugiau* ar *atlikti mažiau*, bet daryti *tai, ką vertinu*. Užuot vaikiusis neįmanomo „balanso“ kaip tikslo, siekiau pripildyti kiekvieną dieną mėgstamos veiklos – o tai reiškė, kad turiu rasti laiko antrą kartą skaityti knygą, žaisti, rašyti užrašus be tikslo ir klaidžioti. Mane visada persekiojo nemalonus jausmas, kad jeigu nesėdžiu priešais kompiuterį ir nerašau, tai švaistau laiką, tačiau prisiverčiau plačiau pažvelgti į tai, kas yra „produktyvu“. Laikas, praleistas su šeima ir draugais, niekada nenueina veltui. Mano kabinetas man yra ne tik darbo vieta, bet ir žaidimų aikštelė, sodas už namo ir namelis medyje.

SAUGOTI SAVO VAIKŲ LAISVALAIKĮ

Vienas iš pagrindinių skirtumų tarp suaugusiųjų ir vaikų laimės – tai jų galimybės kontroliuoti laiką. Nors suaugusieji dažnai skundžiasi, kad nesugeba kontroliuoti savo laiko, vaikai susiduria su visai kitokio pobūdžio kontrolės trūkumu. Kadangi esu mama, turiu labai daug galios nuspręsti, ką mano dukros veikia grįžusios namo po pamokų.

Kai svarstėme Elizos naujojo semestro popamokinės veiklos tvarkaraštį, pasijutau tempiama į skirtingas puses. Tiek daug kursų, tiek daug galimybių! Ji gali mokytis ką tik panorėjusi, nuo kinų kalbos ir šaškių iki grojimo violončele. Tokie užsiėmimai bus smagūs ir naudingi – be to, karjeristė mano galvoje pastebėjo, kad visa tai pravers ateityje, kai reikės rašyti pareiškimus ir gyvenimo aprašymus. O kas, jeigu Eliza *nenori* kokių nors pamokų? Pavyzdžiui, aš susirūpinau pagalvojusi apie pianino pamokas. Jeigu ji kada nors mokysis groti pianinu, tai turbūt reikėtų pradėti dabar. Bet ji nenorėjo lankyti pianino pamokų. Ar mes su Džeimiu turėtume ją versti? Kaip ir daugelis tėvų, norėjome savo vaikams suteikti kiekvieną įmanomą pranašumą. Mums labai pasisekė, kad galime sumokėti už pamokas, tačiau tai mums nepadėjo apsispręsti, ar reiktų sudaryti galimybes mokytis – ar geriau priversti.

Sukaupiau keletą argumentų, kodėl Eliza turėtų lankyti pianino pamokas. Ji praturtintų sau gyvenimą, jei išmanytų muziką, o repetuodama išmoktų disciplinos ir išlavintų tam tikrus sugebėjimus. Pianino neturime, tačiau Džeimio tėvai turi, o jie

gyvena šalia, už kampo nuo mūsų, – *iškart* už kampo. (Nuo mūsų pastato iki jų tėra 106 žingsniai. Eleonora suskaičiavo.) Mano anyta Džudė – pakvaišusi dėl muzikos, ir esu tikra, kad jai patiktų, jeigu Eliza užsuktų pas juos repetuoti.

Pianino pamokų klausimą aptariau su keliomis draugėmis.

– Esmė ta, kad jeigu pakankamai ilgai kažką darai, tai pradedi daryti gerai, o tada pradeda patikti, – tvirtino viena draugė.

– Na... – lėtai tariau galvodama. Ar tikrai taip ir yra?

– O jeigu tėvai neverčia tęsti, tai meti. Labai nemėgau smuikavimo repeticijų, todėl tėvai leido mesti, o dabar labai gailiuosi.

– Manai, kad jeigu ištisus metus nekenti ko nors daryti, tai paskui pradėsi mėgti? – paklausiau. – Man taip dar nėra buvę, tiesiog netikiu, kad žmonių prigimtis šitaip veikia. Be to, tik repeticijos padeda pasiekti meistriškumo. Jeigu smuikavimo repeticijos nepatinka, tikriausiai niekada nepradėsi groti taip gerai, kad imtum tuo mėgautis.

Ji vis dar abejojo, bet buvau teisi: sąmoningų treniruočių valandų skaičius yra tas veiksnys, skiriantis elitinius muzikus nuo prastesnių. Atkakliomis pastangomis galima pasiekti aukštesnio meistriškumo nei įgimtais gabumais, nes vienintelis ir pats svarbiausias kompetencijos vystymo elementas yra noras treniruotis, ir nors įmanoma priversti vaiką treniruotis, neįmanoma jo priversti to *norėti*. Kita vertus, nors išmokę ką nors daryti gerai, dažnai pradedame labiau tuo mėgautis, įgūdžiai visai negarantuoja malonumo, tiek dirbant, tiek žaidžiant. Tiesą sakant, kartais aukšti sugebėjimai gali užmaskuoti faktą, kad

nemėgsti to daryti. Savo teisininkės darbą atlikdavau labai gerai, todėl įtariu, kad dėl to ne iškart suvokiau, jog noriu kitokios karjeros.

– Šiaip ar taip, jeigu tikrai norėtum groti smuiku, galėtum mokytis, – pasakiau jai. – Pažįstu suaugusiųjų, besimokančių groti muzikos instrumentais.

– Ai, *dabar* tai jau tikrai nesimokysiu, – numojo ji.

Ak, kaip lengva gailėtis, jog neįdėjome pastangų *praeityje*, kad galėtume laimingi mėgautis jų vaisiais *dabar*, tačiau kai reikia pasistengti *dabar*, o dažniausiai taip ir būna, tuomet tokia perspektyva vilioja kur kas mažiau.

– Repeticijos drausmina, – pabrėžė kita draugė. – Jeigu nemėgsti repetuoti, tai tik dar geresnis būdas ugdyti drausmę.

Mano savidrausmė labai stipri, o ši savybė – nepaprastai naudinga. Tačiau tuo pat metu įžvelgiu ir savidrausmės keliamų grėsmių; puikiai sugebu prisiversti daryti tai, ko nenoriu, tačiau kartais man būtų geriau, jeigu to *visai* nedaryčiau. Savidrausmė vardan savidrausmės – panašu į bergždžią užsiėmimą. Kaip pastebėjo Samuelis Džonsonas: „Bet koks griežtumas, nuo kurio nedaugėja gėrio ar neužkertamas kelias blogiui, yra nereikalingas." Bet kuriuo atveju, mokykloje Eliza turi pakankamai progų išsiugdyti tokią savidrausmę. Argi namuose irgi reikia privalomų drausmės mokslų?

Pianino pamokos man atrodė vertingos, kita vertus, karštai tikiu, kad laisvalaikis irgi vertingas, ypač vaikams, net ir toks laikas, kuris atrodo leidžiamas veltui. Filosofas Bertranas Raselas (Bertrand Russell) prisiminė savo vaikystės laikus:

Vienišas klaidžiodavau po sodą, tai rinkdamas paukščių kiaušinius, tai medituodamas apie bėgantį laiką. Jei galiu spręsti iš savo prisiminimų, svarbūs ir lemiami vaikystės įspūdžiai sąmonėje iškyla tik retais momentais, užsiiminėjant vaikiškais dalykais, o suaugusieji niekada apie juos neišgirsta. Manau, kad vaikams svarbu turėti laiko slampinėti, kai iš išorės neprimetamas joks užsiėmimas, nes tada jiems gali formuotis tokie, tarsi trumpalaikiai, bet iš tikrųjų gyvybiškai svarbūs įspūdžiai.

Pripažįstu, kad tikriausiai esu gal net pernelyg veržli mama, todėl noriu, kad mano dukterys produktyviai leistų laiką, tačiau kartu žinau, kad vertingi užsiėmimai ne visada *atrodo* vertingi. Valteris Murchas (Walter Murch), Kino akademijos prizo laureatas, filmų redaktorius ir garso dizaineris, prisiminė: „Dabar, būdamas penkiasdešimt aštuonerių, darau beveik visai tą patį, ką labiausiai mėgau daryti būdamas vienuolikos. Tačiau visą vėlyvosios paauglystės fazę praleidau galvodamas: negali būti, kad lipdyti vieną garsą prie kito – tai tikra profesija, gal man geriau tapti geologu ar dėstyti meno istoriją?“ Viena mano draugė iki pat paauglystės nemetė žaisti su lėlių nameliu, o dabar ji – interjero dekoratorė. Kitas draugas visą laiką, kol mokėsi Teisės fakultete, kaltino save už tai, kad žaidžia kompiuteriu, tačiau paskui metė teisę ir nuėjo dirbti į kompiuterių žaidimų kompaniją; tai kas buvo laiko švaistymas – kompiuteriniai žaidimai ar Teisės fakultetas? Elizabeta kartą atsidususi man tarė:

– Gailiuosi, kad vaikystėje ilgiau nesėdėjau prie televizoriaus.

Nes ji dabar – *televizijos rašytoja*! Aš vaikystėje praleidau nesuskaičiuojamą daugybę valandų užsirašinėdama apie tai, ką skaičiau, perrašinėdama pastraipas į tuščius sąsiuvinius ir ilius-

truodama tas citatas paveikslėliais, iškirptais iš žurnalų, – lygiai tokį patį darbą dabar dirbu savo interneto puslapyje. Daug žmonių tvirtina, kad vaikams reiktų liepti išbandyti daug įvairių užsiėmimų, kad susiformuotų pomėgiai, bet ar tikrai pomėgiai atsiranda užsiėmimų metu, o ne jau egzistuoja prieš tai? O gal kyla rizika sunaikinti pomėgio užuomazgą, jeigu vietoje vaiko pasirinkto žaidimo paversime jį tėvų paliepimu?

Būdami tėvai norime, kad mūsų vaikai vaisingai leistų laiką, rinktųsi tai, nuo ko bus laimingi, ir kad saugiai įsitaisytų pasaulyje. Tačiau suvokiu, kad mano troškimas suteikti Elizai su Eleonora produktyvumo ir saugumo gali kelti pavojų. „Tau verčiau būti dėstytoja/teisininke/buhaltere/mokytoja arba ištekėti, – pataria daugelis tėvų. – Tai ne taip rizikinga.“ Pažįstu daug žmonių, pasukusių „saugiu“, tėvų parinktu keliu, o paskui jį metusių – tiek savo noru, tiek ne – po to, kai išeikvojo daug laiko, pastangų ir pinigų siekdami tikslo, kuris niekada jų netraukė. Dabar, kai esu mama, žaviuosi savo pačios tėvais, drąsinusiais mane, kai nutariau mesti teisę ir pamėginti tapti rašytoja; skausminga regėti savo vaikus, rizikuojančius žlugti ir nusivilti arba besiimančius veiklos, panašios į laiko, pastangų ir pinigų švaistymą. Tačiau mes, tėvai, iš tikrųjų nežinome, nei kas yra saugu, nei kas – laiko švaistymas.

Tai ką mums su Džeimiu daryti: versti Elizą lankyti pianino pamokas ar leisti nelankyti?

Galbūt Elizai patiktų groti pianinu, jeigu priverstume ją lankyti pamokas, o galbūt ir ne, ir gal ji įgytų savidrausmės, bet gal ir ne. Tačiau reikėjo atsižvelgti į dar vieną lemiamą dalyką:

alternatyviuosius kaštus. Šis ekonominis terminas apibūdina tai, kad, kiekvieną kartą pasirinkdami, kartu atsisakome galimų alternatyvų. Jei valandą repetuosi grodamas pianinu, tai teks atsisakyti visų kitų užsiėmimų, kuriuos galėtum veikti tuo metu. Kaip Eliza leistų laiką, jei būtų neužsiėmusi? Ji tą sužinos, jeigu suteiksime jai laisvę spręsti pačiai.

Ta mano proto dalis, kuri linkusi kaupti kredencialus ir galvoti vien apie stojimą į koledžus, norėjo, kad Eliza rinktų pergales, tačiau išmintingoji mano pusė tvirtino, jog viena iš svarbiausių pamokų vaikystėje yra atrasti, ką *mėgsti* veikti. Jeigu aš, prieš patraukdama į Teisės fakultetą, būčiau apsvarsčiusi, ką labiausiai mėgstu veikti laisvalaikiu, gal būčiau anksčiau pradėjusi rašytojos karjerą. Nesigailiu to, ką padariau; Teisės fakultete puikiai praleidau laiką, o dirbti teisininke man patiko, tegul ir neilgai. Tačiau mano teisinis darbas galėjo ir nebūti toks malonus, kitaip gal nebūčiau įsidrąsinusi pamėginti rašyti.

Tiek būdami vaikai, tiek suaugę, jei turime visiškai laisvo laiko be akivaizdaus vadovavimo, be lengvai pasiekiamos stimuliacijos ir be nurodymų, tuomet mums tenka patiems nuspręsti, ką veiksime, o tokia būtinybė rinktis leidžia labai daug ko išmokti.

– Kai buvau maža, mirtinai nuobodžiavau, – prisiminė labai kūrybinga draugė. – Dėl to išsiugdžiau neįtikėtinai lakią vaizduotę.

– Taip, – atsakiau, – kartais nuobodulys – labai svarbu. Nes tada tenka sugalvoti, ką *norisi* veikti.

Mėnesį vis pasiginčydami, galiausiai su Džeimiu nusprendėme toliau „saugoti savo vaikų laisvalaikį“ – nuo *mūsų pačių.*

Norėjome, kad Eliza galėtų „būti Eliza“, net jeigu dėl to nelankys pianino pamokų. Norėjome, kad namie turėdama laisvo laiko, ji galėtų tyrinėti ir rinktis. „Matyk tokį vaiką, kokį turi, – kaip sakoma, - o ne tokį, kokio norėtum.“ Galiausiai sutikau su Mišeliu de Monteniu (Michel de Montaigne: „Mažiausiai priverčiami ir natūraliausi sielos keliai – patys gražiausi; geriausia užsiimti tuo, kam nereikia prievartos.“

O ką Eliza veikia laisvalaikiu, laisvai lakstydama po namus? Gal žaidžia prieš save šaškėmis, daro chemijos eksperimentus, rašo sonetus ar organizuoja pyragų išpardavimus, kad paremtų gyvūnų prieglaudą? Ne. Ji ištisas valandas fotografuoja ir filmuoja pati save, o paskui dar ilgiau peržiūrinėja. Nesvarbu, ar man atrodo, kad ji *turėtų* tą daryti, - ji tai *daro.*

- Gal nori lankyti filmavimo pamokas? – paklausiau. – Redagavimas, specialieji efektai ir taip toliau? Gal po pamokų nueik į animacinių filmų būrelį?

- Ne, - Eliza papurtė galvą. – Nenoriu mokytis kartu su visa grupe. Man patinka, kai pati išsiaiškinu ir darau, ką noriu.

- Gal norėtum apie tai paskaityti knygą?

- Aišku, - atsakė ji.

Nupirkau jai knygą, kaip „Mac“ kompiuteriu kurti vaizdo klipus. Ir dar knygą apie Sindę Šerman (Cindy Sherman).

PAKENTĖTI PENKIOLIKA MINUČIŲ

Rutinos bloga reputacija – nepelnyta. Tiesa, kad naujovės ir iššūkiai atneša laimės ir kad žmonės, laužantys rutiną, mėgi-

nantys naujus užsiėmimus ir keliaujantys į nematytas vietas, būna laimingesni, bet rutina irgi gali suteikti laimės. Nereikėtų ignoruoti fakto, kad kasdien daryti tą patį, tokiu pačiu būdu, yra malonu. Tai, ką darau kiekvieną dieną, pasidaro savotiškai gražu ir suteikia mano gyvenimui tam tikrą nematomą struktūrą. Endis Varholas rašė: „Arba *tik kartą*, arba *kasdien*. Smagu, jei kuo nors užsiimi vieną kartą arba jei tai darai kiekvieną dieną. Bet jeigu tą veiki, tarkime, du kartus ar beveik kasdien, tada jau negerai."

Norėjau išnaudoti rutinos galią ir įvykdyti keletą seniai atidėliojamų darbų; tai, ką darau beveik kasdien, yra svarbiau nei tai, ką veikiu tik retkarčiais. Mano Pirmoji nuostabi tiesa teigia: kad būčiau laiminga, aš turiu galvoti apie tai, kaip *jaustis gerai, jaustis blogai* ir *jaustis teisingai*, ir tuo pat metu – *kaip tobulėti*. Nors daugeliu savo sprendimų siekiu, kad gyvenime dažniau *jausčiausi gerai*, nusprendžiau kasdien skirti penkiolika minučių, kad atsikratyčiau ko nors, dėl ko *jaučiuosi blogai*. Penkiolika minučių! Penkiolika minučių galiu išverti bet ką.

Iškart supratau, kokio darbo noriu griebtis pirmiausia; mane jis kankino nuo pat rugsėjo, kai kūriau savo Šeimos altorių. Mane nuolat graužė nerimas dėl to, kad nesugebu susitvarkyti su šeimos nuotraukomis. Pareigingai fotografuodavau ir filmuodavau savo šeimą, tačiau kaip reikiant atsilikau, nespėdama suteikti nuotraukoms ir filmams pastovesnės formos.

Šventai tikiu šeimos nuotraukų svarba. Prisimindami laimės kupinus įvykius iš praeities, jaučiamės laimingesni dabartyje, o žiūrint į mylimų žmonių nuotraukas, lengva pagerinti nuotaiką.

Be to, nuotraukų albumai, suvenyrai ir dienoraščiai puikiai tinka sužadinti atmintį. Žiūrėdami į nuotraukas, žmonės aiškiau prisimena praeitį, be to, prisimena ne vien tai, kas matyti nuotraukoje. Aš užmirštu ištisus praeities gabalus, tačiau žiūrėdama į nuotraukas prisimenu malonias smulkmenas, kurios kitaip pradingtų be pėdsako.

Kai per šventes buvome Kanzase, susitariau su profesionaliu fotografu, kad nufotografuotų mūsų šeimą. Brangu, bet šeimos nuotraukos man yra vieni iš mieliausių daiktų, todėl šios išlaidos man atsipirks su kaupu, nes suteiks laimės. Nors ir labai mėgstu tokias aukštos kokybės relikvines nuotraukas, mano nerūpestingai fotografuotos akimirkos – ne mažiau svarbios. Jos yra tam tikras šeimos dienoraštis, kasdienio gyvenimo, jo etapų ir švenčių metraštis. Niekada nebūčiau pagalvojusi, kad galėčiau pamiršti, su kokiu jauduliu Eliza demonstravo ką tik pradurtas ausis arba kaip Eleonora, tik pradėjusi vaikščioti, vis čiupinėdavosi bambą. Tačiau išvydusi tas nuotraukas sunerimusi supratau, kad mano prisiminimai jau blanksta.

Visada mėgau šeimos nuotraukas, tačiau kai atsirado skaitmeniniai fotoaparatai, pradėjau kitaip su jomis elgtis. Kai turėjau senąjį aparatą, prifotografuodavau pilną juostą ar dvi, nunešdavau jas į nuotraukų centrą, po kelių dienų atsiimdavau, o surinkusi nemažą krūvą – kelias valandas dėliodavau nuotraukas į albumą, žiūrėdama televizorių. Kartais pasitaikydavo neryškių nuotraukų arba raudonų akių, bet vis tiek albumai būdavo nuostabūs.

Šiais laikais kur kas lengviau fotografuoti ir taisyti nuotraukas skaitmeniniu fotoaparatu, tačiau tai kartu ir privalumas, ir prakeiksmas. Mėgstu fotografuoti, bet dabar reikia daugiau pastangų, kad paverščiau tas nuotraukas fiziniais atminimo objektais. Skaitmeninius albumus kuriu programa „Shutterfly" – šia technologija galiu panaikinti raudonas akis, karpyti nuotraukas ir užrašyti antraštes, ir tai nuostabu, bet ilgai užtrunka. Be to, tai darydama nebežiūriu kartojamo serialo „Biuras" ir neklijuoju nuotraukų negalvodama, kaip anksčiau; dabar leidžiu laiką susikūprinusi prie kompiuterio, spragsėdama pele ir tarškindama klaviatūra, lygiai taip pat, tarsi visą dieną dirbčiau.

Be to, anksčiau kurti nuotraukų albumus buvo malonus *fizinis* darbas; tai buvo vienas iš nedaugelio dalykų, kuriuos darydavau savomis rankomis.

Dirbti fizinius darbus, pavyzdžiui, sodininkauti, kalti medieną, ruošti maistą, remontuoti namų apyvokos daiktus, prižiūrėti gyvūnus, taisyti mašiną arba megzti, gali būti nepaprastai malonu daugeliu aspektų: nes fiziškai judi, rezultatai apčiuopiami, malonu naudoti įrankius, smagu čiupinėti medžiagas. (Žinoma, kai kuriems žmonėms tokia veikla – tikra vergija. Suaugusiojo paslaptis: jeigu kas nors smagu *kažkam kitam*, tai dar nereiškia, kad smagu ir *jums* – ir atvirkščiai.) Net labai kūrybingi užsiėmimai, pavyzdžiui, redaguoti vaizdo klipą ar kurti interneto puslapį, nesukelia tokio apčiuopiamo pasitenkinimo; tuo tarpu tokie paprasti darbai, kuriuos net sunku pavadinti „kūrybingais", pavyzdžiui, sukurti laužą ar sutvarkyti stalčių, yra labai malonūs kaip tik dėl savo materialumo.

Taip ir nesugebėjau išmokti ko nors sudėtingo, pavyzdžiui, megzti (nors bandžiau), bet netgi ir man būdavo smagu kurti rankdarbius; kai buvau maža, gamindavau ištisus tuzinus kvapių rutulių, prismaigstydama į obuolius gvazdikėlių, tuščiuose sąsiuviniuose kurdavau iliustruotų citatų knygas, koledže draugėms dalydavau karoliukų apyrankes, mėgdavau kurti nuotraukų albumus. Tačiau dabar, norėdama sukurti albumą, tiesiog turėčiau ilgiau sėdėti priešais ekraną, todėl nesinori net pradėti. Mano fotoaparate ir telefone susikaupė gąsdinamai daug nesutvarkytų nuotraukų.

Imdavau nerimauti pamačiusi eiles nuotraukų, egzistuojančių tik skaitmeniniu pavidalu, nes būdavo baisu, kad jos galėtų dingti dėl kompiuterio gedimo ar tobulėjančių technologijų. Fizinį albumą galėtų sunaikinti gaisras ar potvynis, bet kažkodėl taip atrodo saugiau, ir tikrai kur kas smagiau sėdėti su dukromis ir vartyti albumo puslapius, nei grūstis aplink ekraną ir žiūrinėti skaitmeninius paveikslėlius.

Viena vertus, norėjau pasidaryti prašmatnų, dailų albumą, rūpestingai suredaguoti ir išdėstyti nuotraukas, parašyti joms ilgas, iškalbingas antraštes, kad ir po daugelio metų primintų visus mūsų nuotykius. Bet mane apimdavo neviltis, vos pagalvojus, kad reikės iš naujo išsiaiškinti, kaip šimtus skaitmeninių nuotraukų paversti albumais. Po paskutiniojo albumo taip ilgai nieko nedariau, kad nebežinojau ir kaip pradėti.

Vis žadėdavau sau, kad sutvarkysiu albumą, „kai turėsiu laisvo laiko“, bet iš tikrųjų niekada to laisvo laiko neturiu. Niekada neklaidžioju be tikslo po namus ieškodama, ką veikti. Ta-

čiau sukurti albumą – prioritetinė užduotis, todėl įtraukiau ją į kalendorių tarsi apsilankymą pas pediatrą. Kankinsiuosi tik penkiolika minučių per dieną.

Pradėjau sausio 1-ąją: kiekvieną popietę nustatinėjau savo telefono laikmačiu po penkiolika minučių ir tuo metu atkakliai tvarkiau savo nuotraukas. (Kad būtų smagiau, kasdien keičiau signalo garsą. Labiausiai patiko svirplių čirškimas.) Neketinau planuoti, kiek dienų užtruksiu, kol pabaigsiu šią užduotį, nes žinojau – kad ir ką numatysiu, vis tiek užtruksiu ilgiau: terminu „planavimo klaida" apibūdinamas plačiai paplitęs psichologinis žmonių polinkis visada per mažai įvertinti, kiek laiko jiems prireiks bet kokiai užduočiai pabaigti.

Galbūt tai mano abstinentiškos „viskas arba nieko" tipo asmenybės požymis, tačiau atradau štai ką: priešingai, nei diktuotų intuicija, man lengviau prisiversti ką nors daryti, jeigu darau tai *kiekvieną dieną*. Man lengviau publikuoti po naują tinklaraščio įrašą kiekvieną savaitės dieną, o ne tris dienas per savaitę, lengviau išeiti pasivaikščioti po dvidešimt minučių kasdien, o ne tik kai kuriomis dienomis. Nebereikia svarstyti: „šiandien ar rytoj?" arba „gal šiandien galiu pailsėti?" Jokių atsikalbinėjimų.

Kaip paaiškėjo, kurti albumą nebuvo taip bjauru, kai jau pagaliau pradėjau. Iš pradžių dirbti tokį trumpą laiko tarpą atrodė labai neveiksminga. Pirmąsias penkiolika minučių iš fotoaparato tiesiog tryniau nereikalingas nuotraukas.

Jas pašalinus teko aiškintis, kaip likusias įkrauti į kompiuterį. Kitų kelių sesijų laikas vis pasibaigdavo, kol spėdavau iš-

siaiškinti, ką reikėtų daryti, o tęsti šešioliktąją minutę sau neleisdavau. Galiausiai panaudojau „paprasto kelio“ funkciją ir išdėsčiau nuotraukas automatiniu būdu. Iš pradžių sudvejojau, ar leisti sau taip palengvinti darbą, tačiau pakartojau vieną iš savo mėgstamiausių Suaugusiojo paslapčių, nusirašytą nuo Voltero: „Neleisk supriešinti tobulo su geru.“ Mano troškimas sukurti tobulą nuotraukų albumą neleido man jo kurti apskritai. Turėčiau stengtis atlikti darbą pakankamai gerai, svarbu, kad jį pabaigčiau. Nerašiau antraščių, nekarpiau, nedariau daugybės dalykų, dėl kurių nuotraukos būtų tapusios geresnės, bet darbą aš *pabaigiau*. Pagaliau sutvarkiau visas iki šiol darytas nuotraukas ir užbaigiau du didžiulius albumus. Ak, koks džiaugsmas pagaliau paspausti mygtuką „užsakyti albumą“!

Kai albumai atkeliavo paštu, ėmiausi kitos projekto fazės – ranka rašyti nuotraukų antraštes. Teko prisėsti kelis kartus, bet pagaliau pabaigiau. Rašysena netvarkinga, o antraštės galėjo būti ir ilgesnės, įdomesnės, bet darbas baigtas. Man nepaprastai palengvėjo.

O dabar, kai darbus pasivijau, kaip galėčiau užtikrinti, kad nuotraukos manęs nebeužvers iki kaklo? Perverčiau savo kalendoriuje kelis mėnesius į priekį ir tą dieną, kai grįšime po pavasario atostogų, įrašiau: „Sukurti naują nuotraukų albumą.“

Saugiai padėjusi albumus į lentyną pajutau poveikį, kurį jau daug kartų buvau pastebėjusi, vykdydama laimės projektą: vienas užbaigtas sunkus darbas suteikia energijos griebtis kito sunkaus darbo. Sutvarkiusi nuotraukas, ėmiausi bet kaip suverstų šeimos vaizdo įrašų, saugomų pasenusiose mini kasečių juostose

ir diskuose. Kad įveikčiau tas juostas, man tereikėjo sumokėti (daug), kad vaizdą perkeltų į DVD diskus, tačiau net ir tą darbą atidėliojau metų metus. Netvarkinga mini vaizdo juostų krūva ir aštuoni mini DVD diskai pavirto trimis standartiniais DVD diskais.

Mano penkiolikos minučių kančių sesijos parodė, kiek daug galiu nuveikti, jeigu reguliariai atlieku pakenčiamą darbo kiekį. Kaip pastebėjo Entonis Trolopas (Anthony Trollope), tas antgamtiškai produktyvus romanistas, dar įsigudrinęs sukelti Britanijos pašto paslaugų perversmą: „Maža kasdienė užduotis, tikrai atliekama kiekvieną dieną, pranoks išskirtinį Heraklio darbą."

Ta užduotis atrodė tokia bauginanti, bet, pareigingai atlikdama po mažą gabalėlį, sugebėjau pasiekti didelių rezultatų. Ir tikrai – pagaliau pradėjus nebuvo taip jau labai sunku.

KAS MĖNESĮ IEŠKOTI NUOTYKIŲ SU DŽEIMIU

Psichologijos tyrinėtojai ilgai mėgino sudaryti kuo išsamesnę, elegantišką struktūrą, kaip apibūdinti asmenybės esmę, o pastaruoju metu vis labiau aiškėja, kad „Didžiojo penketo" modelis – pats geriausias. Jame asmenybė įvertinama pagal penkis veiksnius:

1. Atvirumas potyriams – minčių asociacijų apimtis
2. Sąžiningumas – atsakas į apribojimus (savikontrolė, planavimas)
3. Ekstravertiškumas – atsakas į atpildą

4. Suderinamumas – kitų žmonių paisymas
5. Neurotiškumas – atsakas į grėsmes

(Išdėstyti tokia tvarka, šių penkių veiksnių pavadinimai anglų kalba sudaro lengvai prisimenamą santrumpą „OCEAN".)

Kai atlikau Njukaslio asmenybės testą ir įvertinau save pagal šiuos penkis veiksnius, surinkau labai daug „sąžiningumo" taškų ir visai nenustebau. Savo darbus visada pateikiu laiku. Gana dažnai einu į sporto salę. Atsispiriu daugeliui skanėstų. Laiku apmoku sąskaitas. Mano vaikai visada laiku paskiepijami. (Nors kažkodėl nesugebu reguliariai siūlu valytis tarpdančių.) Tiesą sakant, sąžiningumas – tai viena iš mėgstamiausių mano savybių.

Džeimis irgi labai sąžiningas. Jo sąžiningumą ne visada sužadina būtent tos užduotys, kurių, mano nuomone, jis turėtų imtis (pavyzdžiui, jis nekreipia dėmesio į telefonu atsiųstas žinutes), tačiau juo galima visiškai pasitikėti dėl tikrai svarbių dalykų. Tai – puikaus sutuoktinio bruožas.

Kadangi mums abiem būdingas šis polinkis, abudu vienas kitą gerbiame už jį. Neliepiu jam padėti nešiojamąjį kompiuterį į šalį, o jis neprotestuoja, kai pasakau: „Šeštadienį turėsiu kelias valandas pabūti bibliotekoje." Abu nemėgstame vėluoti, todėl mums tenka ilgai laukti, kol pradės laipinti į lėktuvą ar prasidės filmas.

Sąžiningumas palengvina daugelį dalykų gyvenime, o tyrimai netgi rodo, kad ši savybė gali lemti ilgaamžiškumą. Tačiau sąžiningumas turi ir trūkumų: mudu su Džeimiu negalime jo nei išjungti, nei įjungti. Budri sąžinė – griežtas viršininkas.

Būdami poroje, mudu sunkiai dirbame ir nedaug kvailiojame. Beveik niekada negeriame. Daug laiko praleidžiame prie kompiuterių. Nedaug atostogaujame. Retai išklystame iš savo rajono ar paįvairiname rutiną. Nors toks gyvenimo būdas mudviem tinkamas, ėmiau mąstyti, gal būtų ne pro šalį dažniau kartu pasilinksminti?

Nes aš turiu saugotis ne tik savo polinkio viską paprastinti, bet ir žiūrėti, kad neimčiau pernelyg visko vengti ir per daug neįsitraukčiau į darbinę rutiną. Nenoriu eiti miegoti 10 valandą *kiekvieną* vakarą. „Dabar ginuosi nuo saikingumo taip, kaip anksčiau gindavausi nuo geidulių, – pripažino Montenis. – Išminties gali būti per daug, todėl ją reikia ne mažiau riboti, nei kvailystę.“ Arba, kaip pati sau sakiau, nieko nereikia per daug, net nuosaikumo.

Nors tyrimai rodo, kad naujovės ir iššūkiai suteikia laimės, pradėdama studijuoti laimę buvau įsitikinusi, kad esu išimtis. Maniau, kad mano raktas į laimę – pažįstami ir meistriškai išmokti dalykai. Bet, išbandžiusi save, atradau: ne! Naujovės ir iššūkiai yra stiprios varomosios jėgos – net ir tokiems kaip aš. Tai laimės paradoksas: kontrolė ir meistriškumas suteikia laimės, bet taip pat – ir siurprizai, naujovės bei iššūkiai. Teigiami įvykiai iš tikrųjų suteikia daugiau laimės, kada įvyksta netikėtai, nes dėl netikėtumo potyriai sustiprėja.

Bendraujant poroms, naujovės ir iššūkiai smegenyse stimuliuoja chemines medžiagas, veikiančias pažinties pradžioje. Tyrimai rodo, kad „įdomūs“ užsiėmimai (kas nors, ko pora paprastai nedaro, pavyzdžiui, kai važinėjasi motociklais) suteikia

daugiau romantikos nei „malonūs“ (pavyzdžiui, kai eina kartu į kiną), bet net ir smulkios naujovės, pavyzdžiui, kai nueina į naują restoraną ar susitinka su kita draugų grupe, santuokai gali suteikti laimės.

Šiaip ar taip, mudu su Džeimiu patirdavome nemažai naujovių ir iššūkių dirbdami. Kartais net per daug. Gal būtume laimingesni, jeigu santuoka būtų jaukumo, ramybės ir tvarkos prieglobstis, ar geriau pamėginti dažniau rizikuoti? Jeigu vakaras laisvas, kaip mums geriau elgtis: ar skaityti lovoje ir eiti anksčiau miegoti (o mes paprastai tą ir norėdavome daryti), ar prisiversti apsilankyti kulinarijos pamokoje?

Ką gi, tyrimai gana aiškiai rodo: būsime laimingesni, darydami ką nors nauja. O aš norėjau imtis šiek tiek aktyviau kurti smagius planus; būtent Džeimis beveik visada pirmas pasiūlydavo mums kur nors nukeliauti, pažiūrėti filmą ar tiesiog eiti valgyti šaldyto jogurto. Be to, kad ir kaip mums patiko būti su Eliza ir Eleonora, būtų neblogai daugiau laiko praleisti suaugusiųjų kompanijoje. Laura Vanderkam knygoje „168 valandos: turite daugiau laiko, nei jums atrodo“ (Laura Vanderkam. „168 Hours: You Have More Time Than You Think“) teigia, kad sutuoktiniai, turintys vaikų, pastaruoju metu mažiau laiko praleidžia dviese, be pašalinių, nei leisdavo anksčiau. 1975-aisiais jie kartu praleisdavo 12,4 valandos per savaitę; 2000-aisiais – jau tik 9,1 valandos.

Nors ir suvokiau, kaip tai ironiška, nusprendžiau, kad žaisdami turėsime sunkiai padirbėti; pasistengsiu tvarkaraštyje numatyti laiką, kada turėsime elgtis spontaniškai. Bet kaip? Prisi-

minusi mudviejų su Eliza kassavaitinius nuotykius, sugalvojau mintį. Galbūt mudu su Džeimiu galėtume pabandyti kažką tokio? Kaip ir tada, kai nusprendžiau „šiltai pasisveikinti ir atsisveikinti“, nutariau nepaisyti savo Šeštosios nuostabios tiesos, kad „vienintelis žmogus, kurį galiu pakeisti, esu aš pati“. Sulaužysiu šią tiesą antrą kartą ir pamėginsiu įtikinti Džeimį kartu laikytis vieno sprendimo.

Vieną vakarą aptariau šį klausimą su Džeimiu.

– Atsimeni tuos mano su Eliza savaitinius nuotykius? – paklausiau, kai ėjome gatve link namų.

Jis linktelėjo.

– Labai neblogai sugalvota. Smagu, kad tuo užsiimat. Kur vakar keliavote?

– Į vaikiškų knygų iliustracijų parodą, buvo labai linksma. Tiesą sakant, pamaniau, kad mudu su tavimi galėtume daryti ką nors panašaus. Ne kas savaitę, nes būtų per dažnai. Bet gal galėtume suplanuoti kokį nuotykį kartą per mėnesį – tik mudviem?

– Ką norėtum veikti? – paklausė jis. – Nueiti į cirką?

– Na, galėtume pasivaikščioti kokiame nors nematytame miesto rajone, juk abu mėgstame. Arba nueiti į „Apple“ parduotuvę, į pamoką, kaip naudotis „iPad“ kompiuteriu. O gal į kokį gerą knygyną.

– Hmmm, – teatsakė jis.

Daugiau nieko nebesakiau. Žinau, kad kartais padeda, jeigu pristatau kokią nors idėją Džeimiui, leidžiu ją suvirškinti, o tada vėl paklausiu po kelių dienų, užuot priminusi kas pusvalandį, kaip norėtųsi.

Palaukiau kelias savaites. Tuomet, kai laukėme savo eilės susitikti su Eleonoros mokytoja, vėl priminiau tą klausimą.

– Tai ką manai apie nuotykius kas mėnesį? – paklausiau. – Norėtum pamėginti?

Džeimis mąsliai pakreipė galvą, o tada neatsakęs palinko prie savo telefono. Prikandau liežuvį. „Jis tyčia elgiasi nemandagiai! – pamaniau. – Kiek kartų esu jam sakiusi, kad negaliu pakęsti, kai jis man neatsako?“ O tada prisiminiau, kad esu nusprendusi „įrodinėti teigiamą pusę“, tad priminiau sau: „Jis nesielgia nemandagiai tyčia.“ Supratau, kad taip ir yra. Jis *netyčia* taip daro.

Vėl patylėjau kelias savaites, o tada pamėginau paskutinį kartą. Pasakėme Elizai su Eleonora, kad pirmą kartą leisime joms pabūti namuose be suaugusiųjų (dar vienas malonus ir kartu liūdnas ženklas, rodantis naują etapą), o tada valandą tvarkėme reikalus. Grįžtant namo tariau:

– Tai darom nuotykius kas mėnesį? Ką manai?

– Kokius nuotykius kas mėnesį? – paklausė Džeimis.

– Žinai, – tariau sąmoningai ramiu balsu, – tokius, kaip mes su Eliza darom kas savaitę, tik mūsų planas būtų skirtas mudviem, kartą per mėnesį.

– Skamba smagiai, bet tiek daug visko reikia nuveikti, – atsiduso Džeimis. – Teoriškai visai norėčiau, bet kad netektų paskui išbraukti iš kalendoriaus... Nepyksi? – Jis apkabino mane.

– Nepyksiu, – nuraminau. – Suprantu, kaip jautiesi.

Iš tikro supratau ir neketinau daugiau šito klausti. Šeštoji nuostabi tiesa pasirodė teisinga. Galiausiai sprendimus galiu pri-

imti tik sau pačiai. Kaip Elizabeta visad sako apie kūrybos projektus: „Reikia savanorių, o ne šauktinių.“ Nenorėjau, kad vėl atsirastų dėl ko priekaištauti, kaitalioti tvarkaraštį ir piktintis.

Ir, jei atvirai, man šiek tiek palengvėjo, kad Džeimis nepanoro laikytis tokio sprendimo. Ar tikrai gera mintis – įtraukti dar vieną darbą į jau ir taip beprotiškus mūsų tvarkaraščius?

– Mudu su vyru metų metus kiekvieną savaitę rengdavome „pasimatymų vakarą“, – pasakė man viena draugė. – Bet pastaruoju metu tais vakarais tik ginčydavomės ir nieko daugiau. Dabar tą vakarą skiriame atsipalaiduoti namie su dukra ir einame anksčiau miegoti. Jeigu susipykstam, tai bent jau nemokam už tai auklei!

Mano ir Džeimio gyvenime – pati piko valanda, abudu nuolat užsiėmę ir pavargę. Daugiausia dėl Džeimio pastangų mes rasdavome laiko dviese nueiti į kiną ir kartais pavakarieniauti su draugais. Jeigu papildomas nuotykis kartą per mėnesį vietoje malonumo taptų našta, mes juo nesidžiaugtume. Galbūt po kelerių metų iš naujo pasiūlysiu šitą idėją.



Maždaug tuo pat metu, sausio pabaigoje, mano emocinė energija išseko. Pasijutau pakliuvusi į laimės spąstus tarsi filme „Švilpiko diena“ („Groundhog day“) (kaip tik laiku, nes artėjo tikroji švilpiko diena). Peržiūrėjusi ankstesnių mėnesių Sprendimų grafikus, kai kuriuose puslapiuose išvydau ištisas eilutes „X“ pažymėtų dienų; man vis nesisekė laikytis tų pačių sprendimų. Pažangos beveik nepasiekiau.

Pavargau dėl nuolatinio nepasitenkinimo, kurį jaučiau, tikrindama kiekvieną lentyną. Ką padarydavau, viskas prapuldavo; išvalydavau lentyną, o po kelių savaičių ji vėl buvo netvarkinga. Pakeitus vieną lemputę, perdegdavo kita. Piktinausi, kad *vėl* laikas į kirpyklą.

Dar blogiau už šias besikartojančias nuobodžias užduotis – mano trūkumai, kurių niekaip nesisekė taisyti. Kiekvieną mėnesį priiminėjau tuos pačius sprendimus ir vėl iš naujo atkrisdavau, negalėdama vykdyti kai kurių pačių svarbiausių. Pavargau pati nuo savęs: nuo sulaužytų pažadų elgtis geriau, nuo smulkmeniško nepasitenkinimo, nuo varginančių baimių ir siaurų užsiėmimų. Griežtai kalbėdavau su dukromis. Vis dar bijojau vairuoti. Nesidžiaugiau šia akimirka.

Mane graužė nemalonios mano savybės, net ir tos, kurias paprastai pakęsdavau, nesijausdama labai nelaiminga. Pavyzdžiui, įprotis sukioti plaukus. Visą gyvenimą sukiodavau savo raudonus plaukus; kažkada tikėjausi iš to įpročio išaugti, bet jau žinau, kad niekada neišaugsiu. Nesirūpinčiau, kad sukioju plaukus, tačiau aš juos mėgstu ir pešioti (tai smagioji dalis), ir nors kiti žmonės tikriausiai to nepastebi, ėmiau kankintis matydama nelygią nupešiotų plaukų liniją.

Be to, mano bjaurus charakteris vis pratrūkdavo. Vieną rytą, kai virtuvėje prie kriauklės pasukau galvą, kažkodėl sprando raumenis sutraukė mėšlungis. Beprotiškai skaudėjo, o manęs laukė sunki diena. Džeimis įprastai kelias minutes pasiklausė, kaip aiškinu, ką man skauda, o tada nutaisė pozą, lyg sakytų: „Ką gi, pasistenkime, kad tai nesugadintų mums šios dienos."

Eliza pareiškė:

– Aš jau išeinu. – Ir mes visi šiltai su ja atsisveikinome.

Tada pasakiau Džeimiui:

– Pažiūrėk, kad Eleonora apsirengtų. Man reikia išgerti ko nors nuo skausmo.

Po dešimties minučių Džeimis išėjo iš Eleonoros kambario pabučiuoti manęs atsisveikindamas.

– Man metas.

– Ar Eleonora jau aprengta? – nustebusi paklausiau.

– Ji sakė, kad pati apsirengs.

Žvilgtelėjau į jos kambarį. Eleonora sėdėjo nuoga ant grindų, akivaizdžiai nepatenkinta.

– Tai *šitaip* ji rengsis?

– Man reikia į darbą.

Pažvelgiau į Džeimį pačia nuožmiausia išraiška, kupina paniekos ir įsiūčio.

– Na ir *eik*, – suurzgiau.

Jis išėjo.

Visą likusią dieną kankinausi dėl to urzgimo. Man skaudėjo sprandą, maniau, kad pateisinamai supykau ant Džeimio, bet vis tiek – dėl tos mano reakcijos viskas buvo dar blogiau. Norėjau atsiprašyti, bet maniau, kad tai Džeimis turėtų atsiprašyti *manęs*. O jis neatsiprašė. Tą vakarą bendravome maloniai, kaip visada, tačiau jaučiausi baisiai. Prireikė nežmoniškų pastangų, bet ištariau:

– Klausyk, dėl šio ryto, dėl tos mano piktos veido išraiškos. Atsiprašau. Susierzinau, bet nereikėjo taip. – Patenkinta, kad taip kilniai pasielgiau, apkabinau jį ir pabučiavau.

– Ai, viskas gerai, – atsakė Džeimis, tarsi nė nebūtų prisiminęs tos mano piktos išraiškos – ar savo paties nusižengimo. O aš dėl to vėl supykau. Tai jis net *nepastebėjo* mano piktos išraiškos? Ir neprisiminė, kodėl jos tikrai nusipelnė?

Negalėjau nustoti mąstyti apie tai, kad net tuomet, kai elgiuosi gražiai ar sugebu įvykdyti sudėtingą sprendimą, retai sulaukiu taip trokštamos auksinės žvaigždutės. (Net dievobaimingoji Teresė santūriai pripažino, kad jai nedavė ramybės erzinamas žmonių įprotis nekreipti dėmesio į gerą elgesį ir iškart užsipulti dėl blogo: „Štai ką pastebėjau: kai vykdai savo pareigas ir neišsisukinėji, niekas to nemato; o trūkumus – priešingai, visi pastebi iš karto.“) Bet nejaugi negaliu geriau elgtis – net dėl *savęs*?

Kad ir kaip stengiausi būti atidesnė, labai dažnai paslysdavau ir tapdavau kaip visada: išsiblaškiusi, nesusikaupusi, tarsi būčiau kažkur kitur. Pavyzdžiui, į mūsų miestą iš Šveicarijos turėjo atvykti viena iš mano seniausių draugių ir mes ištisas savaites planavome, kad ji apsilankys vakarienės kartu su dviem sūnumis, – o tada aš *visai pamiršau.* Neprisiminiau tol, kol pasigirdo durų skambutis ir išgirdau, kaip Džeimis suglumęs klausia:

– Kokia Nensė?

– Nensė! Tai Nensė su vaikais! – pašokau ir puoliau tvarkytis kaip pašėlusi. – Jie atėjo vakarienės!

– *Dabar?* – negalėjo patikėti Džeimis.

– Taip, aš pamiršau, jie atėjo vakarienės! Įleisk juos!

Nensė su vaikais užlipo laiptais, mes užsisakėme picos į namus ir maloniai praleidome vakarą. Nensė nepaprastai maloniai reagavo į mano klaidą, o Džeimiui tai atrodė juokinga, bet aš

nepaisiau vakaro linksmybių ir niekaip negalėjau nurimti. Kaip galėjau pamiršti tokį dalyką? Vienas iš ryškiausių mano vaikystės atsiminimų – kaip ėjau su Nense į biblioteką, kai abiem buvo dešimt metų! Ji per daug svarbi, kad užmirščiau. Nejaugi *nieko* negaliu atsiminti, kas kelias valandas nepažiūrėjusi į kalendorių?

Negana, kad praradau drąsą dėl savo trūkumų, bet ir pati laimės tema ėmė mane persekioti. Kad ir kokia nesusijusi su laime būdavo užduotis, vis tiek rasdavau joje laimės pamokų. Nusipirkau naują metro bilietą „MetroCard", o tada šiaip sau žvilgtelėjau į jį ir išvydau Emersono (Emerson) citatą apie laimę: „Gyvenimas yra traukinys nuotaikų lyg karoliukų vėrinys; praeidamos nuotaikos pasirodo esą daugiaspalviai lęšiai, nudažantys pasaulį savo spalvomis, ir kiekvienas jų parodo tik tai, į ką pats yra sufokusuotas." Užuot susižavėjusi, jog radau tokią taiklią citatą apie laimę ant tokio paprasto objekto, pajutau, kaip mane kankina nuolatiniai priminimai, kad turiu gražiai elgtis ir rūpestingai formuoti savo potyrius.

Nepavargau nuo laimės temos ir nejutau spaudimo nuolat „būti laiminga", bet labai pavargau nuo savo pačios balso ir nuo savų minčių. Jeigu pati sau leisčiau, tai visą laiką pirkčiau lygiai tokius pačius drabužius (pilkus megztinius su V formos iškirpte, tamprius oranžinius džemperius su gobtuvu ir juodus nertinius), o mano mąstymas lygiai taip pat ėmė riedėti vis tomis pačiomis nudilusiomis vėžėmis.

Išsitraukiau jau pažįstamą laimės vaistų krepšį. Ėmiau anksčiau gulti miegoti. Iš naujo perskaičiau „Geležinkelio vaikus" („The Railway children"). Atsakiau į kai kuriuos seniai atidė-

liotus elektroninius laiškus. Padariau kelias žavingas Elizos ir Eleonoros nuotraukas. Su visais ėmiau sveikintis ir atsisveikinti ypač šiltai. Vienas iš mano sprendimų – tai „pamiršti rezultatus" ir rašyti užrašus be tikslo, todėl leidau sau padaryti darbų pertrauką ir surašyti visus būdus, kaip aš nesilaikau standartinių laimės patarimų:

- Mudu su Džeimiu miegamajame laikome televizorių. Ir neseniai įsigijome didesnį.
- Leidžiame Elizai savo kambaryje neprižiūrimai naudotis kompiuteriu.
- Rytais kloju mergaičių lovas, užuot reikalavusi, kad tai darytų pačios.
- Niekada neuždavinėju savo šeimai tokių klausimų: „Papasakok, kokie trys geri dalykai tau šiandien nutiko."
- Niekada neskiriu Džeimiui vakarais pasimatymų.
- Neverčiu dukrų rašyti padėkos laiškų.
- Kada tik įmanoma, skaitau valgydama.
- Mudu su Džeimiu visą naktį klausomės naujienų radijo.
- Nesutinku pamėginti medituoti.

Šiuo liūdnu metu, kai pietavau su mėgstančiu skaityti draugu iš Anglijos, pradėjome šnekėtis apie tai, ką skaitome, norėdami pralinksmėti. (Tikėjausi pasiūlymų, kaip galėčiau tęsti biblioterapiją.)

– Visada imu skaityti Samuelį Džonsoną, – tarė jis.

– Tikrai? Aš irgi! Na, arba Džonsoną, arba vaikiškas knygas, – atsakiau apsidžiaugusi, kad atradau bendramintį daktaro Džonsono gerbėją. – Nežinojau, kad mėgsti Džonsoną.

– Oi, labai. Skaičiau visus jo darbus, po daug kartų. Taip pat biografijas, ir dar Džeimso Bosvelo (James Boswell) biografijas.

– *Dievinu* Džonsoną. Man jo niekad negana. Be to, jis man – vienas iš svarbiausių sektinų rašytojo pavyzdžių.

– Rašai žodyną?

– Nepasakyčiau! Bet jo esė „Klajūno" leidinyje – tai aštuoniolikto amžiaus tinklaraščio ekvivalentas: Džonsonas juos rašydavo po du per savaitę, greitai užbaigdavo ir rinkdavosi bet kokią temą, kokią panorėjęs. O aš rašau apie tokius pačius dalykus.

– Bet Džonsonas rašė labai sunkiomis temomis.

– Jis rašė apie žmogaus prigimtį, o tai mane ir domina, – atsakiau. – Ir kaip gyventi kasdienį gyvenimą. Iš tikro esu moralės eseistė, nors niekad to viešai nepripažinčiau. Skamba nuobodžiai ir pamokslaujamai.

– Iš tikro skamba truputį senamadiškai, – nusijuokė jis. Tada pradėjome keistis mėgstamomis Džonsono citatomis.

– Noriu tuoj pat grįžti namo ir dar kartą perskaityti Bosvelo „Džonsono gyvenimą" („Life of Johnson"), – pareiškiau, kai atsistojome eiti.

– Aš irgi. Bet laikas grįžti į darbą.

Jis išėjo į darbą, o aš iš tiesų pasukau namo ir iškart puoliau skaityti „Samuelio Džonsono gyvenimą", ir tikrai pasijutau geriau. Pasidarė ramiau prisiminus, kad tokios didžios asmenybės kaip Samuelis Džonsonas, Bendžaminas Franklinas, Levas Tolstojus ir Šv. Teresė visą gyvenimą laikėsi ir vis iš naujo imdavosi tokių pačių sprendimų. Kaip Džonsonas prisipažino

Bosvelui: „Sere, nejaugi jūs taip absoliučiai neišmanote žmogiškosios prigimties, kad net nežinote, kad žmogus gali labai nuoširdžiai tikėti gerais principais, bet tuo pat metu nesugebėti gerai pagal juos elgtis?“ Mano principai – nesugedę; o jų laikytis pavyks geriau, jeigu treniruosiuosi.

O žinote, kas ironiška? Tą popietę, kai jau nustojau nervintis, negalėdama apsispręsti, ar versti Elizą lankyti pianino pamokas, jinai užėjo į virtuvę ir pareiškė:

– Noriu išmokti groti gitara.

– Tikrai? Na... gerai! – atsakiau.

Vasaris

• KŪNAS •

Patirti potyrį

Laimė ir žinojimas yra ne kitoje vietoje, bet šioje vietoje, ne kitą kurią valandą, bet šią valandą.

WALT WHITMAN. „*LEAVES OF GRASS*“, „A SONG FOR OCCUPATIONS“.

- ĮKVĖPTI MALONIŲ KVAPŲ
- PAPRAŠYTI, KAD PASIBELSTŲ, IR BELSTIS SAVO RUOŽTU
- PARUOŠTI ŠVENTINIUS PUSRYČIUS
- ŠOKINĖTI
- IŠBANDYTI AKUPUNKTŪRĄ

Kiekvieną kart, kai pro duris įžengiu į savo butą, pajuntu ypatingą *namų* pojūtį, sudarytą iš visko – nuo užuodžiamų kvapų iki šeimos pasisveikinimo ir netvarkos, su kuria kovoju. Namai yra dvasios būsena, tačiau kartu – ir fizinis potyris. Kadangi laimė gali pasirodyti labai abstrakti ir transcendentiška, vasario mėnesį norėjau susieti savo mintis apie laimę ir savo kūno tikrovę. „Patirk potyrį“, – dažnai mokau save.

Kuo daugiau mąsčiau apie laimę, tuo labiau įsitikinau konkretumo verte. Tuščios rekomendacijos, pavyzdžiui, „rask kaip atsigauti“, „mylėk save“ ar „būk optimistė“, man atrodė miglotos ir nereikalingos. Nors tokie pasiūlymai tikriausiai suteiktų laimės, man pasirodė lengviau laikytis sprendimų, kuriuos galima aiškiai įvertinti, pavyzdžiui: „dainuoti ryte“, „rašyti vieno sakinio dienoraštį“ ar „įrodinėti teigiamą pusę.“ Atkreipti dėmesį į

kūną – tai būdas, kaip priimti apibrėžtus ir apčiuopiamus sprendimus; be to, fiziškai patirti dalykai turėjo man ypatingos galios.

Vieną vakarą po vakarienės, kai padėjau Eleonorai puošti mokyklos Šv. Valentino dienos pašto dėžutę širdučių formos lipdukais, sidabriniais blizgučiais ir įmantriomis raidėmis, supratau, kad vaikai man teikia laimės iš dalies ir dėl to, kad skatina glaudžiau sąveikauti su fiziniu pasauliu. Jei vadovaučiausi tik savo instinktais, išsiblaškiusi slankiočiau po namus, skaitydama, rašydama ir kas vakarą valgydama sausus pusryčius. O Eliza taip mėgsta mūsų švelnųjį flisinį užklotą; Eleonora mėgaujasi tirpstančiu cukraus vatos saldumu; o dar „Play-Doh“ molio tekstūros ir spalvos, kvapnūs flomasteriai ir švelnučiai lankstūs šepetėliai, išmėtyti po virtuvę, – visus šiuos kasdienio gyvenimo malonumus ir potyrius kur kas stipriau išgyvenu kartu su dukromis.

Ankstesnio laimės projekto metu sukūriau tokių sprendimų, susijusių su kūnu, kaip: „eiti miegoti anksčiau“, „sportuoti geriau“ ir „elgtis energingiau“, ir tada mano laimės ir energijos lygiai pašoko aukštyn. Lygiai taip pat ir šį mėnesį atkreipsiu dėmesį į fizinius dalykus, teikiančius man laimės. Planavau panaudoti savo uoslės ir klausos galias, tad nusprendžiau „įkvėpti malonių kvapų“ ir „paprašyti, kad pasibelstų, ir belstis savo ruožtu“. Nusprendusi „paruošti šventinius pusryčius“ tikėjausi, kad šios kartais pasitaikančios progos taps laimės varikliu. Kad imčiau apskritai jaustis fiziškai energingesnė ir sveikesnė, nusprendžiau „šokinėti“ – tiesiogine prasme šokinėti aukštyn žemyn – ir „išmėginti akupunktūrą“.

Šie sprendimai, kurių centre – kūnas, yra pagrįsti patikimais tyrimais. Jų duomenis aš perskaičiau labai susidomėjusi; tačiau, nepaisant mano nepasotinamo apetito mokslui, susijusiam su laime, aš nustojau besąlygiškai pasikliauti to mokslo išvadomis. Pirma, tuo metu, kol domėjausi tais tyrimais, tiesiog mano akyse mokslininkų išvados stipriai svyravo, o rezultatai prieštaravo vieni kitiems. Ar tikrai nuo mankštos žmonės tampa laimingesni, o gal tiesiog laimingi žmonės linkę dažniau mankštintis? Antra, pastebėjau teiginių, kurie man pasirodė labai abejotini. Pasak kai kurių laimės tyrinėtojų, vaikai nesuteikia laimės tėvams; tačiau man atrodo (ir manau, kad daugelis tėvų sutiktų), jog vaikai iš tikrųjų yra svarbus laimės šaltinis.

Pastaruoju metu mokslinius tekstus skaitau panašiai kaip romanus, filosofiją ir biografijas: kad atrasčiau naujų idėjų ir naujų požiūrių į laimę. Mokslas gali nepaprastai viską nušviesti, ypač įrodydamas, kad tradicinė išmintis yra klaidinga, arba pasiūlydamas apsvarstyti naujus veiksnius, tačiau ėmiau atsargiau bandyti tas mokslo idėjas savo pačios kailiu (nors mano patirtis, reikia sutikti, tam tikru būdu apriboja mano mąstymą).

Bosvelas pasakojo, kaip, kalbėdamas su Džonsonu, pasakė jam, jog neįmanoma paneigti vyskupo Berklio (Berkeley) argumentavimo, kad materija neegzistuoja, o Džonsonas pasipiktinęs paspyrė didelį akmenį ir tarė: „*Štai* ir paneigiau.“ Remiantis mano patirtimi, ar sportas suteikia daugiau laimės? Neabejotinai. Kaip man atrodo, ar mano vaikai man suteikia daugiau laimės? Taip, tikrai. *Štai* ir paneigiau.

Svarstydama, ko sieksiu vasarį, „Kūno“ mėnesį, panorėjau ypač atkreipti dėmesį į tikruosius savo jaučiamus potyrius; užuot priėmusi kitų žmonių teorijas ar teiginius, net nesusimąstydama apie juos, nutariau atidžiai stebėti, kas iš tikrųjų pasirodys teisinga man.

ĮKVĖPTI MALONIŲ KVAPŲ

Atidumas yra nepamainomas, siekiant laimės, – labai gaila, nes aš visai neatidi. Stengdamasi atidžiau stebėti smulkius laimės ar nelaimingumo pliūpsnius, kuriuos patiriu per dieną, pamačiau, kad mane veikia gausybė subtilių dalykų, daugelis kurių beveik nė nepasiekdavo mano sąmonės.

Ypač netikėta, kad mane taip veikia kvapai.

Tai Eleonora mane pastūmėjo susikoncentruoti šioje srityje. Jos uoslė puiki, todėl ji dažnai susižavi ar pasibjauri tokiais kvapais, kurių aš beveik nepastebiu. Prisimenu, kaip prieš daug metų stūmiau jos vežimėlį Leksingtono aveniu, kai ji atgręžė veiduką į mane ir su nuostaba paklausė:

– Mamyte, kas čia taip skaniai *kvepia*?

Ji atrodė sužavėta – tuo pažįstamu kvapu, visada tvyrojusiu Niujorko gatvėse: „Nuts4Nuts“ vežimėlyje parduodamais meduje kepintais riešutais. Niekada nekreipdavau dėmesio į tuos vežimėlius, bet ji buvo teisi – riešutai kvepėjo nuostabiai. Kita vertus, ji daug metų verkdavo kiekvieną kartą, kai sodindavome ją į mašiną, nes taip nekentė jos kvapo, o eiti į dvokiantį pingvinų namą Centrinio parko zoologijos sode kategoriškai atsisakė.

Prisiminusi, kaip reaguoja Eleonora, susidomėjau kvapų galia ir skaitydama atradau nemažai įdomių faktų. Nustebau sužinojusi, kad žmogaus reakcija į kvapus, priešingai nei į skonį, yra išmokstama, o ne įgimta – tai yra, niekas nekvepia nei skaniai (rožės), nei šlykščiai (supuvusi mėsa), kol išmokstame, kad šis kvapas yra geras ar blogas. Vidutinis žmogus gali atpažinti ir prisiminti apie dešimt tūkstančių aromatų. Pajutę kokį nors kvapą, prie jo priprantame ir turime praleisti keletą minučių be to kvapo, kad galėtume vėl jį pastebėti. Nors dažnai nuvertiname kvapų pojūčio svarbą, žmonės, kenčiantys nuo anosmijos (uoslės praradimo), dažnai suserga depresija; jie nustoja domėtis maistu ir seksu, sunkiai užmiega ir jaučiasi atskirti nuo kitų. Mane labiausiai sudomino štai kas: tiek pati laimė veikia kvapo pojūtį, tiek ir priešingai. Gerai nusiteikęs žmogus į neutralų aromatą, pavyzdžiui, medicininio spirito, reaguoja maloniau už blogai nusiteikusį, be to, jį mažiau erzina blogi kvapai; ir tuo pat metu dažnai pakanka užuosti malonų aromatą, kad palengvėtų nerimas ir padidėtų tolerancija skausmui.

Tam tikras kvapas gali sužadinti labai stiprių prisiminimų. Pats garsiausias to pavyzdys – kai Marselis Prustas (Marcel Proust) atsiminė seniai pamirštus įvykius, užuodęs ir paragavęs madeleinės pyragaičio, pamirkyto liepžiedžių arbatoje; tiesą sakant, tokie nevalingai užplūstantys gyvi prisiminimai, sukelti pojūčių, yra vadinami „prustiškais atsiminimais." „Kada tik keliauju po pasaulį, - rašė Jorgė Luisas Borgesas (Jorge Luis Borges), - man tereikia užuosti eukaliptą, kad sugrįžtų prarastasis Androgės pasaulis, kuris šiandien, be abejonės, egzistuoja tik mano atmintyje." Labai mėgstu spragintų kukurūzų kvapą, pri-

menantį mano motiną, ir kreidelių, nes primena vaikystę. Viena draugė pasakojo, kaip neseniai patyrė prustišką atsiminimą:

– Eidama į darbą prasilenkiau su vaikinu, pasikvėpinusiu „Drakkar Noir“, mano buvusio draugo mėgstamais kvepalais. Sugadino man visą rytą.

Kai įvertinau, kaip kvapai gali smarkiai paveikti mano emocijas ir kokie jie svarbūs, kad jausčiausi gyvybinga ir mėgaučiausi gyvenimu, nusprendžiau „įkvėpti malonių kvapų“.

Pirmiausia mane suintrigavo viena užuomina labai įdomioje Reičel Hertz knygoje „Aistros kvapas“ (Rachel Herz „Scent of Desire“), kurioje ji paminėjo natūralistinius, neįprastus kvapus, kuriamus „Demeter Fragrance“ firmos. Internete paieškojau „Demeter Fragrance“ ir apstulbau nuo jų gaminių. Bambukas. Švarūs langai. Dulkės. Burbonas. Sniegas. Žolė. Automatinė skalbykla. Alyvos. Užšalęs tvenkinys. Gardenija. Naujoji Zelandija. Garinė pirtis.

Iš pradžių ilgesingai pagalvojau: „Kaip būtų gerai, jei galėčiau pati jų pauostyti.“ Tada suvokiau – juk *galiu*! Kadangi visada perku kuo mažiau, tenka sau priminti, kad galiu ką nors ir nusipirkti. Žinojau, kad ir dukroms tie kvapai patiks.

Pradėjau krauti kvepalus į elektroninės parduotuvės krepšelį: „Laužo“, „Gryno muilo“, „Druskos prisotinto oro“. „Bulgarišką rožę“, nes mėgstu rožių kvapą, be to, rožės mano laimės projektui dažnai neša sėkmę. Negalėjau neužsisakyti ir „Knygos popieriniais viršeliais“. Bet „Sliekas“? Nesu tokia smalsi, kad susigundyčiau jį pirkti. Kaip ir valgant „Berti Bots visokių skonių pupeles“, labai svarbu rinktis atsargiai.

Vieną šeštadienį atkeliavo dėžė iš „Demeter“.

– Ateikit čia! – pašaukiau Elizą su Eleonora. – Žiūrėkit, kokie *kvapai*!

Purškėme visus iš eilės ir žaidėme spėlionę. Tačiau dar nespėjome išmėginti visų, kai jau teko sustoti, nes Eleonorai smarkiai suskaudo galvą. Jai niekad neskaudėdavo galvos, todėl truputį susirūpinau, bet tada supratau: Eleonoros uoslė ypač jautri! Per vieną valandą ją paveikė keli stiprūs aromatai. Visai nekeista, kad ėmė skaudėti galvą.

Visada niekindavau „oro gaiviklius“, bet dėl šių kvepalų tapau entuziastė. Mano kabinetas kvepėjo kaip Kalėdų eglė! Ir nors koridoriuje negalėjau užkurti laužo, dabar galėjau džiaugtis tuo jaudinamu rudeniniu kvapu, kada tik panorėjusi.

Man labai patiko tie buteliukai iš „Demeter“, bet kur juos dėti? Buvo gaila sukišti juos į spintelės galą, be to, taip jie supanašėtų su šlamštu. Tada nutariau: sukursiu Kvapo altorių. Patogioje knygų spintoje išvaliau vieną lentyną ir išdėliojau buteliukus. Atsitraukiau pažiūrėti, kaip atrodo, bet vaizdas manęs nesužavėjo. Tada prisiminiau vieną Suaugusiojo paslaptį: viskas atrodo geriau, jei išdėlioji ant padėklo. Išsitraukiau iš spintelės sidabrinį padėklą, padėjau jį ant lentynos ir gražiai išrikiavau buteliukus. Va *dabar* jau panašu į Kvapo altorių. (Be to, pajutau dar vieną pasitenkinimo pliūpsnį pagaliau radusi kur padėti tą gražų, bet beveik nenaudojamą padėklą.)

– Bet čia *dirbtiniai* kvapai, – užprotestavo draugė, kai išdidžiai parodžiau savo eksponatus. – Tai tik krūva chemikalų.

Tas tariamas dirbtinumas man netrukdė, bet iš tiesų norėjau dažniau atkreipti dėmesį į malonius kvapus, natūraliai pasitaikančius kasdien. Tyrimai rodo, kad atkreipdami dėmesį į kvapus iš tikro sustipriname savo gebėjimą juos jausti; jeigu nesistengiame, jie išsisklaido nepastebėti.

Priminiau sau, kad atkreipčiau dėmesį, tepdama Eleonorą kūdikių losjonu, kurio kvapas – vienas iš mano pačių mėgstamiausių; kad užuosčiau „Havajų kokoso ir orchidėjų" kvapą, skleidžiamą naujausio Elizos šampūno; krakmolingą, vyrišką Džeimio marškinių kvapą; ypatingą mūsų pastato vestibiulio kvapą. (Viena draugė kartą sakė: „Jūsų namo vestibiulis stipriai kažkuo kvepia. Tas kvapas nėra *blogas*, bet jis labai savitas.") Negaliu kur nors eidama sustoti pauostyti rožių, nes juk žiemos vidurys, bet galiu, ištraukusi rankšluosčius iš džiovyklės, stabtelėti ir pasinerti veidu į skalbinių krūvą, kad pasimėgaučiau tuo karščio ir švaros aromatu. Man pasirodė paslaptinga tai, kad kiekvienoje technikos parduotuvėje, tiek didelėje, tiek mažoje, tvyrojo tas pats technikos parduotuvės aromatas, todėl kiekvieną kartą užsukusi giliai jo įkvėpdavau.

Kaip dar galėčiau prisotinti gyvenimą malonių kvapų? Jei bute turėčiau gėlių, jos būtų nuostabus natūralių kvapų šaltinis, bet kadangi visada perku kuo mažiau, niekada jų neįsigyčiau. Bet nusipirkau levandos maišelių, dedamų į stalčius, o tai labai nebūdingas pirkinys tiems, kas perka kuo mažiau ir mėgina viską paprastinti.

Visada mėgau kvepalus, bet beveik jais nebesikvėpinau (žinojau, kad kvepalai kai kuriuos žmones erzina). Kai išsitraukiau

savo buteliukus, labai patiko išraiškingi kvepalai „L'Artisan Parfumeur's Tea Rose", kuriais kvėpindavausi baigiamaisiais metais koledže, bet atradau, kad „Penhaligon Lily of the Valley" kvapas jau išsivadėjęs; taupiau juos per ilgai. Kaip ir dailų laiškinį popierių, naujus baltus marškinėlius, tas nuostabias japoniškas popierines lėkštes, kurias gavau iš motinos, – kodėl visa tai „taupau"? Turėčiau viską išleisti, sunaudoti daiktus pagal paskirtį ir džiaugtis jais. Turėčiau kvėpintis savo kvepalais. Juk nedirbu biure, kuriame daug žmonių, ir nevažinėju prigrūstais liftais; nieko tie kvepalai neerzins, o man – patiks. Net ėmiau kvėpintis prieš eidama miegoti.

Pagalvojau, kad nedaug yra tokių paprastų malonumų kaip mielas kvapas. Eidama per virtuvę galiu akimirką stabtelti ir įkvėpti aitraus, saldaus greipfruto kvapo; jis nieko nekainuoja, nereikalauja niekieno pagalbos, yra visai be kalorijų, o juo mėgautis nereikia nei suplanuoti, nei skirti laiko. Tai maža nekalto malonumo dozė. Be to, kvapai man primena, kad potyrį turiu patirti, – būti gyva čia ir dabar, pasimėgauti atsiminimais. Kaip norėčiau vėl užuosti pikantišką kaitros ir medienos kvapą senojo tėvų namo palėpėje!

Tuo pat metu, kai mąsčiau, kaip labiau mėgautis maloniais kvapais, nusileidau ant žemės ir ėmiau ieškoti būdų atsikratyti bjaurių kvapų. Mūsų indaplovė dvelkė įtartinai; laikas įdėti daugiau „Jet-Dry". Šiukšlių dėžė dažnai imdavo smirdėti; išpurškiau ją „Gryno muilo" kvapu. Ir, nors užsisakyti buteliuką „Drėgno sodo" iš „Demeter" – maloniau, nei tvarkyti reikalus, jau tikrai atėjo laikas nusipirkti naujus sportbačius.

PAPRAŠYTI, KAD PASIBELSTŲ, IR BELSTIS SAVO RUOŽTU

„Įkvėpti malonių kvapų“ – sprendimas, skirtas man padėti įsijausti į kūniškus kasdienės rutinos malonumus. Bet norėjau ne tik dažniau *gerai jaustis*, bet ir panaikinti priežasčių *jaustis blogai*.

Pastebėjau, kad dažnai kalbėdavau šiurkščiau, jeigu Džeimis, Eliza ar Eleonora man sutrukdydavo skaityti arba dirbti. Negalėjau pakęsti, kai man nutraukia mintį ar sustabdo viduryje daromos užduoties. Ypač dažnai kalbėdavau „piktu balsu“ (kaip apibūdino Eliza), kai Eliza ar Eleonora užeidavo į kabinetą man dirbant. Užuot gražiai atsakiusi, atrėždavau, o tada visi pasijusdavome blogai.

Dažnai dirbdama netoliese esančioje bibliotekoje ir besilankydama įvairiose kavinėse, mėgaudavausi nuostabia vienuma ir susikaupimu, nes svarbu ne ***būti vienam***, bet kad niekas ***netrukdytų***.

Kadangi esu iš tų, kurie nemėgsta būti trukdomi, man pasisekė, kad dirbu viena; anksčiau, kai dirbdavau biure, man nuolat kas nors trukdydavo. Tyrimai rodo, kad žmogui net po trumpo sutrukdymo gali prireikti mažiausiai penkiolikos minučių, kad iš naujo susikauptų, be to, sutrukdyti žmonės ima dirbti greičiau, mėgindami kompensuoti prarastą laiką, o beskubant juos apima frustracija ir susierzinimas.

Prisiminiau Šv. Teresės pavyzdį. Kad susitvardytų, nuolat trukdoma, ji priminė sau: „Dėl Dievo meilės ir vardan savo seserų (kurios tokios geros man) aš stengiuosi atrodyti laiminga, o ypač – *būti laiminga*.“ O kaip aš galėčiau atrodyti laiminga,

o dar svarbiau – *būti laiminga*, kai man nuolat trukdo šeimos nariai?

Vienas iš mano Dvylikos asmeninių įsakymų yra: „Nustatyti problemą.“ Dažnai nustembu, koks jis veiksmingas. Užuot negalvojusi ir susitaikiusi su situacija, paklausiu savęs: „Kokia tai problema?“ ir dažnai, prisivertusi perprasti problemos esmę, atrandu sprendimą.

Jau porą metų vis užsipuldavau dukteris, kai jos užeidavo į mano kabinetą, kol galiausiai paklausiau savęs:

- Kokia tai problema?

- Kai dukros man sutrukdo rašyti kabinete, aš jas užsipuolu.

- Kodėl užsipuolu?

- Nes mane erzina, kai išblaško be įspėjimo.

- Kodėl negaliu joms liepti neiti į mano kabinetą?

- Man *patinka*, kad jos ateina į kabinetą. Tik akimirką smarkiai sureaguoju, jeigu išsiblaškau.

Ir staiga išvydau sprendimą – tokį paprastą, kad net gražu. Mergaitės turėtų *pasibelsti*! (Motina, budriau sekanti elgesį, tikrai nuo pat pradžių būtų pareikalavusi belstis, bet man iki šiol tokia taisyklė net į galvą nešovė.) Nusprendžiau jau kitą rytą pasiūlyti šią strategiją. Taip, tai bus dar vienas abejotinas bandymas įsiūlyti sprendimą kam nors kitam, bet norėjau bent pamėginti.

- Klausykit, - pasiūliau joms per pusryčius, - žinau, kad jums būna nesmagu, jei aš kalbu piktu balsu, kai užeinate į mano kabinetą pasišnekėti. Gailiuosi, kai taip pasielgiu, bet niekaip negaliu nustoti. O man iš tikro patinka, kad ateinate pasikalbėti. Tai gal pamėginkime vieną dalyką: kai norite

pasišnekėti, pirmiausia pasibelskite. Gal tai padės man kitaip reaguoti?

– O kas, jeigu pamiršime? – sutartinai paklausė jos.

– Tiesiog pamėginkite prisiminti. Pažiūrėsim, gal padės.

Labai nustebau, kai abi mergaitės – ir net Džeimis – iškart įprato belstis. Eleonorą ši naujovė ypač suintrigavo. Kartais, kai ji pasibelsdavo, o aš meiliu tonu išdainuodavau: „Užeikite!“ – paskui ji viltingai klausdavo: „O jei nebūčiau pasibeldusi, ar būtum pasakiusi ką nors piktu balsu?“

Kai visi ėmė belstis, mano gyvenimas stulbinamai pasikeitė. Kažkodėl tas trumpas įspėjimas, tas mandagus poelgis, man leido reaguoti visiškai kitaip, todėl visi tapome laimingesni.

Trukdymą ir beldimąsi dar labiau apmąsčiau perskaičiusi apie „kvietimus“. Pamaniau, kad galbūt Džeimiui norėtųsi, kad aš pasibelsčiau šiek tiek kitaip.

Knygoje „Santykių gydymas“ tarpusavio santykių ekspertas Džonas Gotmanas (John Gottman „The Relationship Cure“) pabrėžia, kaip svarbu reaguoti į „kvietimus“: kai kas nors pamėgina užmegzti ryšį prisilietimu, klausimu, gestu, pastaba ar žvilgsniu, turėtume atsakyti pastaba, juoku ar atsidėkoti dar kaip nors. Geriausia, kai reaguojame dėmesingai ir žaismingai; o kai neatsiliepiame visai arba atsakome kritika ar sarkazmu – įskaudiname.

Sprendžiant iš jo tyrimų, kuo dažniau mudu su Džeimiu atsiliepsime į vienas kito kvietimus atkreipti dėmesį, tuo tvirtesnė bus mūsų santuoka. Santuokoje laimingi žmonės per valandą

vienas kitą pakviečia dažniau nei tie, kas mažiau laimingi, be to, jie ignoruoja kur kas mažiau gaunamų kvietimų. Laimingai vedę vyrai ignoruoja 19 procentų žmonų kvietimų, o žmonos – 14 procentų; nelaimingai susituokę vyrai ignoruoja 82 procentus žmonų kvietimų, o žmonos – 50 procentų vyrų kvietimų. Tyrimai rodo, kad kai tėvai nereaguoja į vaikų kvietimus, vaikams gali būti sunkiau išvystyti socialinius įgūdžius, be to, nukenčia jų mokslai ir kyla daugiau sveikatos problemų.

Žmonės į kvietimą gali reaguoti teigiamai arba neigiamai, taip pat, kaip Gotmanas vadina, „nusigręždami", tai yra, kai žmogus apskritai nekreipia dėmesio į kvietimą. Nusigręžti galima tiek neatsiliepiant (pavyzdžiui, kai į klausimą: „Kaip sekėsi darbe šiandien?" – visai neatsakoma), tiek nieko bendra neturinčiu atsakymu (kai į klausimą: „Kaip sekėsi darbe šiandien?" – atsakoma: „Ar paskambinai santechnikui?"). Gotmano teigimu, nors kartais žmonės ir tyčia ignoruoja kvietimą, dažniau jie neatsiliepia dėl to, kad užsiėmę: skaito, žiūri televizorių, siunčia elektroninį laišką, skuba kažką pabaigti. Nepaisant to, nepriimtą kvietimą pasiuntęs asmuo pasijunta sumenkintas ir nusivylęs dėl ignoruojamo kvietimo.

Ši situacija man labai pažįstama. Džeimis dažnai ignoruoja mano kvietimus. Ne todėl, kad nori tyčia elgtis nemandagiai, bet tiesiog... todėl. Jis pernelyg dažnai neatsiliepia, kai ką nors pasakau, o tada, kaip rodo ir tyrimai, aš jaučiuosi ignoruojama ir pykstu.

Kalbėjausi su Džeimiu apie tokį elgesį dar tada, kai nežinojau apie terminą „kvietimai". Paprastai kurį laiką stengda-

vausi nekreipti į tai dėmesio, o tada neišlaikiusi sprogdavau. „Nemandagu neatsakyti...“ „Prašau neignoruoti to, ką sakau...“ Žinojau, kad mano kvietimus jis ignoruoja netyčiomis, o jis, laikui bėgant, šiek tiek pasitaisė, bet vis tiek tas jo įprotis gadino man nervus.

Atsispyriau norui vaikytis jį po namus ir garsiai skaityti ištraukas iš Gotmano knygos. Dar kartą pagalvojau apie Šeštąją nuostabią tiesą: vienintelis žmogus, kurį galiu pakeisti, esu aš pati. Kaip galėčiau pakeisti *savo* įpročius, kad padėčiau Džeimiui įprasti elgtis kitaip?

Man savo reakciją kontroliuoti pasidarė lengviau, kai visi pradėjo belstis, todėl nutariau pamėginti „pasibelsti“ Džeimiui perkeltine prasme – galbūt tai padės jam reaguoti. Panorėjusi, kad jis dėmesingai reaguotų į kokį nors kvietimą, taip jam ir pasakiau.

– Ei, gal gali jį pasidėti? – paklausiau mosteldama į jo telefoną, kai kitą kartą panoro jo dėmesio. – Man būtų lengviau kai ką su tavimi aptarti.

– Gerai, – tarė jis, toliau vartydamas savo žinutes.

– Ne, rimtai, noriu, kad pasiklausytum. – Ištiesiau ranką ir bakstelėjau jo telefono ekraną (taip tarsi pasibelsdama).

Jis padėjo telefoną ir nutaisė kantrią veido išraišką.

– Žinoma, kas nutiko?

– Kažkas mano tinklaraštyje parašė labai nemalonų komentarą – nepiktai, bet sukritikavo.

– Ir..?

– Žinau, kad nieko čia rimta, bet labai susijaudinau.

– O ką jis ten pasakė?

– Paskaitysiu, – tariau, atidarydama nešiojamąjį kompiuterį.

> Gavau Grečen Rubin knygą „Laimės projektas." Deja, būsiu griežtas. Man atrodo, kad ji tiesiog nori skaityti arba rašyti VISĄ DIENĄ, todėl išsigalvoja projektus, suteikiančius jai pretekstą taip ir daryti, ir vadinti tai darbu. Šiais projektais ji atkreipia dėmesį į save ir reikalauja pagyrų, o vykdo juos savo artimiausių šeimos narių sąskaita, ir dar mielai pripažįsta, kad dažnai piktinasi ir pyksta ant jų, nes jie trukdo jai „dirbti". Be to, pokalbiai jai atrodo nuobodūs, jei kalbama ne apie ją. Didžioji knygos dalis man pasirodė kartojimas to, kas akivaizdu, o visas jos tinklaraštis – nesubrendėliškas ir nemalonus, nors juk man 56 metai!

– Ir viskas? – paklausė Džeimis. Jis nusišypsojo. – Koks milijonas žmonių tavo tinklaraštyje prirašė gražių dalykų. Nekreipk į jį dėmesio.

– Bet polinkis į negatyvumą reiškia, kad negatyvus bendravimas mus paveikia kur kas stipriau nei teigiamas. Žinau, kad neturėčiau nusiminti dėl vieno žmogaus komentarų, bet jaučiuosi puolama.

– Bet atsimink, kad to tu ir *nori*. Nori rašyti savo idėjas viešai, kad žmonės į jas reaguotų. Tai, ką tu darai, negali patikti visiems.

– Tu teisus, – sutikau, pralinksmėdama nuo tokio požiūrio į situaciją. – Tai tiesa, aš visą laiką sau primenu: stiprus balsas ne tik patraukia, bet ir atstumia.

– Ką gi, akivaizdu, kuriai stovyklai priklauso šis žmogus.

– Taip! – Vėl pažvelgiau į tą pastraipą. – Tai aš tau neatrodau nesubrendusi ir nemaloni?

– Dažniausiai ne, – jis nusišypsojo ir uždarė mano kompiuterį. – Tikrai. Nesijaudink.

Kai pasikalbėjome, nusiraminau – beveik. O kadangi įspėjau Džeimį, kad šis klausimas man svarbus, o ne šiaip tipiškas pokalbis apie nieką, jis deramai sureagavo.

Tuo pat metu, kai pradėjau rimčiau galvoti apie tai, kaip Džeimis reaguoja į mano kvietimus, teko pripažinti, kad ir *aš* galėčiau pasistengti atsakyti į *jo* kvietimus. Jei sumurmu tik: „mmm, hmmm...“, neatitraukdama akių nuo puslapio, tai visai nepadeda puoselėti artumo ir švelnumo.

PARUOŠTI ŠVENTINIUS PUSRYČIUS

Kai gėriau kavą su drauge ir ji paklausė, ką dabar dirbu, trumpai papasakojau apie kai kuriuos laimės projekto sprendimus, susijusius su namais.

– Ką aš praleidau? – paklausiau. – Visą laiką renku pasiūlymus.

– Gyvūnus! – tarė ji. – Įsigyk šunį. Tavo dukroms patiktų.

– Na, – suabejojau, – man atrodo, kad mūsų pastate juos laikyti draudžiama.

Iš tikrųjų tai gyvūnų aš nenoriu. Siekiu paprastumo. Bet ji teisi; tyrimai rodo, kad gyvūnai teikia žmonėms laimės ir net sveikatos. Beveik 60 procentų amerikiečių namuose yra gyvūnų, dažniausiai kačių arba šunų, o gyvūnai gali labai stipriai pakeisti naminę atmosferą. Mano sesers vyras Adamas, nugaišus katinui Pakui, gavo ne vieną užuojautos atviruką.

– Kaip gaila. O kaip *valgis*? – pasiūlė ji. – Kad namai būtų pilni laimės, valgis – neįtikėtinai svarbus dalykas. Ką darai šitoje srityje?

– Valgis? – pakartojau. – Apie jį beveik negalvojau.

Maistas, žinoma, yra labai svarbi gyvenimo dalis, bet tiesą sakant, su valgiu susiję sprendimai man nekėlė entuziazmo.

– Turėtum pagalvoti apie tai, kaip jūs valgote, – tarė ji. – Nes juk tyrimai rodo, kad, kai šeima valgo kartu, vaikams geriau sekasi mokykloje, pagerėja elgesys, jie nevartoja narkotikų ir taip toliau. Negalima nekreipti dėmesio, kaip valgai. Tikriausiai yra būdų, kaip valgant pajusti daugiau dėkingumo ir visus suartinti.

– Tu teisi. Aš pagalvosiu, – pažadėjau abejodama. Jaučiausi kalta, kad tai nelabai mane domina, bet tada suvokiau: ne. Tai mano laimės projektas, o galvoti apie valgį nejaučiu jokio noro.

Taip ir nusprendžiau, kol Šv. Valentino dieną prisiminiau puikią idėją – tradiciją pavalgyti kartu su šeima.

Vienas iš svarbiausių namų aspektų man yra šventinės tradicijos. Šeimos tradicijos leidžia linksmai pastebėti, kaip bėga laikas, be to, jų galima nekantriai laukti ir kartu pajusti tęstinumą. Tyrimai rodo, kad tradicijos, rutinos ir ritualai stiprina fizinę ir emocinę sveikatą. Be to, būna *linksma*.

Labai mėgstu tradicijas, bet nenoriu vargti. Ir taip vos sugebu laikytis didžiųjų tradicijų, kurias jau švenčiame (jau nekalbant apie paprastus kasdienius reikalus). Pavyzdžiui, šeštąsis Eleonoros gimtadienis – vasarį, ir vien besiruošdama nedideliam jos vakarėliui, išeikvojau stebėtinai daug energijos ir laiko.

Ar įmanoma kaip nors pasiekti, kad tradicijos būtų linksmesnės ir prasmingesnės, bet kad nebūtų per sunku? Noriu siekti paprastumo, bet kad nebūtų *pernelyg* paprasta.

Kaip tik prieš Valentino dieną prisiminiau, kaip prieš metus kalbėjausi su drauge, kai užsukau į jos namus vasario 14-ąją.

– Kas čia dabar? – paklausiau įėjusi. Jos valgomojo stalas skendėjo raudonose ir rausvose spalvose.

– Atsiprašau dėl netvarkos! Šiandien Valentino diena, todėl valgėme šventinius pusryčius.

– Kokius?

– Na, kadangi vaikai keturi ir tokio skirtingo amžiaus, sudėtinga sukviesti visus kartu pavakarieniauti. Todėl per mažesnes šventes ruošiu šventinius pusryčius.

Atidžiau apžiūrėjau stalą. Dekoracijos buvo paprastos, bet šventiškos: širdelės formos padėkliukai, raudonos žvakės ir šiek tiek širdelės formos saldainių.

– Kokia *fantastiška* idėja! – pasakiau. – Kaip miela!

Ji iš pradžių tarsi teisinosi, bet nurimo pamačiusi mano entuziazmą.

– Tikrai smagu, – tarė ji. – Man nesunku padengti stalą dar išvakarėse. Ryte, kol išeiname į mokyklą ir į darbą, visi būname kartu. O vaikams labai patinka ypatingai pradėti dieną.

– Tai ką tu tiksliai darai? – paklausiau atidžiau apžiūrinėdama stalą, kad lengviau įsiminčiau jos idėjas.

– Nuperku šventinių padėkliukų, gėlių, stalo dekoracijų, nieko įmantraus. Truputį saldainių, truputį dovanėlių. – Ji parodė lipnių širdelės formos lapukų bloknotą.

– Aš irgi taip darysiu, – pasakiau jai. – Visiškai nukopijuosiu tavo mintį.

Žmonės įvairiais būdais demonstruoja šventinę nuotaiką: specialia muzika, dekoracijomis, maistu, tatuiruotėmis. Mano motina turi nuostabių kolekcijų – Kalėdų senelių, zuikių, ryškiai dažytų inkilų, be to, ji dekoruodama švenčia ir metų laikus: forzitijomis puošia namus pavasarį, saulėgrąžomis – vasarą, moliūgais – rudenį. Mano anyta kiekvienos šeimos šventės proga gražiai padengia stalą ir puošia jį originaliomis gėlių puokštėmis (mano mėgstamiausia: vienais metais per mano gimtadienį, kadangi dažnai nevalgau deserto, ji prismaigstė gimtadienio žvakučių į daržovių rinkinį). Man patinka, kad jos taip daro, bet niekada nenorėjau pati tuo užsiimti.

Kadangi aš visada siekiu paprastumo ir perku kuo mažiau, anksčiau manydavau, kad tiesiog nesugebu švęsti. Tačiau kaip visada – turiu „būti Grečen“. Nemėgstu apsipirkinėti, įsigyti greitai nuvystančių gėlių ir augalų, nemoku kurti įmantrių puokščių, bet net ir aš susitvarkysiu su padėkliukais ir stalo dekoracijomis, o naudoti maistinius dažus man visada patinka: jau įsivaizdavau, kaip Šv. Patriko dieną patieksiu visiškai žalios spalvos pusryčius, o liepos 4-ąją – raudonus, baltus ir mėlynus. Galiu ir *išgalvoti* šventę. Perukų diena!

Su ja pasikalbėjusi užsidegiau entuziazmu, tačiau taip ir nesuplanavau šventinių pusryčių; jau visi metai praplaukė pro šalį. Dabar – mano šansas. Vasario 14-ąją anksti ryte, kol dar niekas neatsikėlė, išdėliojau popierines širdelės formos lėkštes, skrebučius supjausčiau širdelės formomis ir užtepiau riešutų sviestu,

nudažytu raudonai, langą papuošiau širdelių dekoracijomis, o ant stalo pribarsčiau širdelės formos saldainių.

Eliza buvo labai patenkinta, bet Eleonorą, rodėsi, viskas nelabai sudomino (išskyrus tai, kad per pusryčius valgė saldainius). Bet kai nuėjome į mokyklėlę, ji susijaudinusi papasakojo vaikams ir mokytojams, kokius „ypatingus pusryčius“ valgiusi, ir detaliai nupasakojo viską, ką buvau paruošusi. Ji patyrė kur kas stipresnių įspūdžių, nei man pasirodė.

Kalendoriuje kovo 14-osios savaitę įrašiau: „Prisimink Šv. Patriko dienos dekoracijas.“ Tai bus kita mano proga paruošti šventinius pusryčius. Tokius šventinius renginius lengviau prisiminti; įprasti pusryčiai prieš einant į mokyklą susilieja ir pasimiršta, bet kai kurios dienos tampa ypatingos, jeigu bent truputį jas atšventi. Be to, didžiosios šventės reikalauja daug darbo. Tokiai kaip aš – maloniau kaip nors nesunkiai švęsti mažesnes šventes. Galiu gyvenime siekti daugiau, galvodama apie smulkesnius dalykus.

ŠOKINĖTI

Vienas iš naudingiausių mano laimės stiprinimo metodų yra asmeninis įsakymas „elgtis taip, kaip noriu jaustis“. Vis iš naujo atrasdavau, kad, jeigu elgiuosi meiliai, jaučiuosi mylima. Jei elgiuosi linksmai, jaučiuosi linksma.

Vieną rytą, laukdama už durų prie Eleonoros darželio grupės, pamačiau, kaip viena motina straktelėjo, eidama koridoriumi, ir man įstrigo gyvas to nesąmoningo gesto žavesys. Mano kojos pa-

lyginti retai pakildavo nuo žemės. Sportuodama mindavau dviratį, laiptinį treniruoklį, kilnodavau svarelius ir atlikdavau jogos pratimų. Visur vaikščiodavau. Beveik niekada nebėgdavau aukštyn laiptais ir nešokinėdavau per balas. Akimirksniu nusprendžiau, kad reikia gyvenime dažniau šokinėti. Kad tapčiau šoklesnė tiesiogine to žodžio prasme, nusprendžiau kasdien „šokinėti".

Šokinėti ypač vilioja Filipės Halsmano (Philippe Halsman) „šuolių nuotraukos" – tai fotografas, sukūręs daugiau nei šimtą „Life" žurnalo viršelių. Jis paprašė tokių žmonių kaip Ričardas Niksonas (Richard Nixon), Merilina Monro (Marilyn Monroe), Džonas Steinbekas (John Steinbeck) ir Vindzoro hercogienė fotografuojantis pašokti aukštyn, ir tos nuotraukos tiesiog spinduliuoja energija.

Kiekvieną dieną, kada tik apie tai prisimindavau, kaip nors pašokdavau. Paikai straksėjau, juokindama savo dukteris, paslapčia pašokčiodavau, eidama į vaistinę, šokinėjau savo kabinete, atsikėlusi iš ryto šokinėjau mojuodama rankomis, o lipdama laiptais peršokdavau kelis paskutinius laiptelius. Vien nuo paikumo iškart pralinksmėdavau, o energingai judėdama pasijusdavau energingesnė. Energija sukuria energiją.

IŠBANDYTI AKUPUNKTŪRĄ

Rašydama Džono Kenedžio (John Kennedy) biografiją, atkreipiau dėmesį į jo pastabą, pasakytą padėjėjui Deivui Pauersui (Dave Powers): „Mano veiksmai tiek daug lemia, kad stengiuosi susitikti mažiau žmonių, supaprastinti gyvenimą ir susitvarkyti jį

taip, kad nejausčiau nuolatinės grėsmės tuoj susierzinti." Manęs prezidente niekas neišrinko, bet aš dažnai jausdavau, kad tuoj susierzinsiu, tad irgi norėjau atrasti daugiau savitvardos priemonių.

Įvairūs draugai man daug metų pasakodavo, kaip jiems sekėsi akupunktūra, bet aš niekad nekreipdavau daug dėmesio. Nors man retkarčiais skaudėdavo sprandą, neturėjau jokių chroniško skausmo bėdų, tad nebuvo jokios ypatingos priežasties, kodėl turėčiau ją išmėginti.

Tačiau vieną rytą susidomėjau, kai viena draugė užsiminė, kaip ji mėgsta akupunktūrą.

– Tikrai? Lankaisi pas akupunktūros specialistą? – nustebusi paklausiau. Ji apskritai labai skeptiška ir nelabai domisi alternatyviąja medicina (nors akupunktūra – gydymas smaigstant adatas į tam tikrus kūno taškus – dabar taip paplitusi, kad jau nebegalima jos vadinti „alternatyviąja").

– Taip! Pasiekiau labai gerų rezultatų. Stengiuosi nueiti kartą per savaitę.

– Kodėl?

– Na, pradėjau lankyti dėl nemigos.

– Aha, – linktelėjau.

– Nuo jos praėjo nemiga, bet tai – ne viskas: pasidariau ramesnė. Paprastai jaučiuosi pernelyg energinga, mintys skrieja kosminiu greičiu, persekioja jausmas, kad turėčiau tuo pat metu dirbti tris darbus. Po akupunktūros mano natūrali energija niekur nedingsta, bet galiu ir neskubėti; nebereikia lakstyti ratais. Galiu atsisėsti ir skaityti knygą. Nebe taip impulsyviai priiminėju sprendimus.

– O skauda?

– Sekundę gnybteli, kai įsmeigia adatą, bet tik tiek.

– Kiek adatų?

– Kartais tik aštuonias. Paskutinį kartą gavau kokias dvidešimt penkias. Kaip kada.

– Tikrai manai, kad veikia?

– Kai pirmąkart nuėjau į akupunktūrą, *pajutau*, kaip mano kūnu pulsuoja kažkas panašaus į elektros srovę. O dabar man tiesiog geriau, jaučiuosi ramesnė.

– Žinai ką, – tariau, akimirksniu apsisprendusi, – norėčiau pabandyti.

– Jeigu norėsi, atsiųsiu informacijos.

Galbūt akupunktūra man taps nauja savireguliacijos priemone. Įsivaizdavau, kad jos metu žmogaus kūną tarsi suderina, pakoreguoja ir ištiesina, kad geriau veiktų.

Po kelių savaičių jau važiavau liftu į susitikimą. Laukiamasis buvo kaip tik toks, kokį įsivaizdavau: su varpeliais, Budos statula, pergamento ritiniu ir miniatiūriniu Zen sodeliu ant kavos stalelio, be to, ten buvo nelabai prie visko derančios metalinės svarstyklės, tokios pat, kaip mano sporto salėje.

Prieš šį vizitą užpildžiau itin ilgą pirmojo apsilankymo anketą, pilną klausimų apie viską, nuo valgymo įpročių iki šeimos istorijos, taip pat – ar nesiskundžiu „sunkumo pojūčiu“ ar „neaiškiu mąstymu“. Iš tų klausimų susidariau įspūdį, kad daugelis žmonių tikisi, jog akupunktūra padės nuo nevaisingumo, virškinimo problemų, raumenų skausmų ir streso. Savo gydymo tikslą apibūdinau kaip „bendrą sveikatą“.

Kai pateikiau anketą ir patekau į gydymo patalpą, akupunktūros specialisto padėjėjas pamatavo mano kraujospūdį. Toks standartinės vakarietiškos medicinos atributas visai netiko kambaryje, kuriame labiausiai į akis krito trys plakatai su pažymėtais akupunktūros taškais ir kampe kabantis kristalas.

Įlėkė akupunktūros specialistas – simpatiškas, šnekus ir labai tvarkingas vaikinas. Jis patikrino mano rankų ir kojų pulsą, iš abiejų pusių apžiūrėjo liežuvį, tada paaiškino, kodėl, remiantis jo medicinos teorija, reikia pakoreguoti mano kepenų ir inkstų veiklą. Nelabai klausiausi, ką jis aiškino; įsitempusi laukiau adatų.

Padėjėjas man prieš tai pasakė, kad akupunktūros specialistą pravardžiuoja „Drugelio pirštais", ir tai ramino, o adatas jis, tiesą sakant, įsmeigė visai be skausmo, išskyrus, kad ir kaip būtų keista, į viršutinę kairės ausies dalį. Adatos atrodė plonytės, lengvos ir lanksčios, palyginti su įprastomis; pamečiau skaičių po to, kai įsmeigė tryliktą.

Jam dirbant plepėjome, daugiausia apie orą. Buvo keista palaikyti pokalbį, gulint su adatomis, kyšančiomis tiesiai man iš kaktos, ausų ir kitų vietų. Akupunktūros specialistas, žinoma, nieko keista nematė.

– Rekomenduočiau augalinių papildų, kad padėtų nuo to, ką kalbėjome, – tarė jis, pabaigęs smaigstyti. – Taip pat siūlyčiau pagalvoti apie *reiki* ir *šiatsu*. Viską darome šitame kabinete, bet, žinoma, galite lankytis ir kitur.

– Gerai, – atsakiau. – Pagalvosiu.

– O jeigu norėsite gydytis toliau, ateikite maždaug po savaitės.

– Gerai.

Išėjusi iš kabineto, visą likusią savaitę svarsčiau, ar ten grįžti. Nepastebėjau jokių savo fizinės ar protinės būklės pokyčių. Kažin ar galima spręsti, apsilankius vieną kartą? Tikriausiai ne. Be to, aš nesuformulavau aiškiai apibrėžto tikslo. Pavyzdžiui, jeigu mėginčiau atsikratyti sprando skausmo, tai žinočiau, ar akupunktūra padėjo, bet ar ta sesija pridėjo man „bendros sveikatos“? Nepastebėjau.

Šiek tiek pastudijavau. Tyrimai apie akupunktūros naudą – nelabai įtikinami. Jie rodo, kad, kai akupunktūra veikia, tai jos naudą dažniausiai nulemia placebo efektas. Jei apie tai kalbame, placebas dažnai būna gana veiksmingas, ypač jei sutrikimas itin subjektyvus arba skausmingas. Ką gi, jeigu manyčiau, kad jaučiuosi geriau, tai ir *jausčiausi* geriau. Bet nesijaučiau geriau. Niekas nepasikeitė.

Apsvarsčiau ne tik mokslinį požiūrį, bet ir savo pačios patirtį. Akupunktūros sesija man kainavo laiko ir pinigų. Jeigu noriu sustiprinti „bendrą sveikatą“, galbūt reikėtų tą patį pinigų ir laiko kiekį skirti masažui; masažais pasilepindavau tik per atostogas, ir labai juos mėgau, o tyrimai rodo, kad nuo masažo sumažėja streso hormonų ir stiprėja imunitetas. Dažniau lankytis pas masažuotoją būtų ne tik sveika, bet ir labai malonu. Arba galėčiau skirti tą laiką sportui; sportas visada man pakelia nuotaiką ir gerina sveikatą. Dėl akupunktūros nebuvau tikra, bet *žinojau*, kad masažas ir sportas suteiktų man laimės.

Džiaugiausi išbandžiusi akupunktūrą, nes vis apie ją smalsaudavau. Ir galbūt ji padeda kitiems žmonėms, kitomis aplinkybėmis. Bet man užteko ir vieno vizito.

Mėnesiui besibaigiant, skaitydama dar vieną straipsnį apie laimę, susidūriau su pažįstamu ir įtakingu teiginiu: laimė nėra tikslas, kurio galima siekti kaip tokio, tačiau tai yra netiesioginė gero gyvenimo pasekmė. Šią poziciją gina daug garbių šalininkų, pavyzdžiui, Džordžas Orvelas (George Orwell), rašęs: „Žmonės gali būti laimingi tik tuomet, jeigu nelaiko laimės gyvenimo tikslu", arba Džonas Stiuartas Millis (John Stuart Mill): „Paklausk savęs, ar esi laimingas, ir liausies toks būti", ir Aldas Hakslis (Aldous Huxley): „Laimė nėra pasiekiama, sąmoningai jos vaikantis; ji paprastai būna kitų užsiėmimų šalutinis produktas", taip pat nežinomas autorius (dažnai sakoma, kad tai buvo Natanielis Hotornas (Nathaniel Hawtorne)): „Laimė – tai drugelis, kuris besivaikomas visada išsprunka pro pirštus, tačiau, jeigu ramiai atsisėsi, jis gali ant tavęs nutūpti."

Kad ir kaip įžūlu paprieštarauti tokioms gerbiamoms asmenybėms – aš nuoširdžiai nesutinku. Kada tik kas nors man išsako šį argumentą, aš paprieštarauju.

– O kaip *tiesiogiai* vaikytis laimės, – paklausiu, – kad būtų kitaip, nei vaikytis *netiesiogiai*?

Vienas žmogus atsakė:

– Aš niekad nesiekiu laimės tiesiogiai. Verčiau siekiu nuveikti ką nors prasminga, ir tai man suteikia pasitenkinimo. Arba jei jo skubiai pritrūksta, kaip reikiant pasportuoju.

– Taip! – atsakiau. – Kaip tik tokių veiksmų imtųsi ir tas, kas tiesiogiai siekia laimės.

Kitas žmogus tvirtino:

– Jei gyvensi vartotojišką, į malonumus orientuotą gyvenimą ir sieksi akimirksniu pasitenkinti, taip laimės nesusikursi.

– Teisingai! – atsakiau. – Bet ar *kas nors* rimtai sako, kad nuolatinio piktnaudžiavimo kupinas gyvenimas atneša laimę?

Tiesa, kai kurie žmonės būtent taip ir gyvena, bet ne dėl to, kad būtų sąmoningai nusprendę šitaip siekti patvarios laimės. Net reklamuotojai, siūlydami į malonumus orientuotus ir akimirkos pasitenkinimą sukeliančius pirkinius, susieja savo produktus su gilesnėmis vertybėmis. Brangių vonios druskų reklama apeliuoja į sveikatą ir ramybę. Mobiliojo telefono reklama žada, kad užmegsime artimesnius santykius su draugais ir šeima. Automobilių reklamos primena apie saugumą ir patikimumą arba priešingai – apie laisvę ir nuotykius.

Eleanora Ruzvelt (Eleanor Roosvelt) sakė: „Laimė nėra tikslas; ji – šalutinis produktas." Bet šis pasirinkimas netikras. Laimė yra ir tikslas, *ir* šalutinis produktas. Veiksmai, kurių žmogus imtųsi, tiesiogiai siekdamas laimės, yra identiški veiksmams, kurie suteiktų laimės netiesiogiai. Padėti žmonėms, susirasti įdomų darbą, užmegzti artimus ryšius su kitais, pabėgioti, rasti progų pasilinksminti ir reaguoti į iššūkius, išvalyti garažą – kuo gi skiriasi tuodu keliai?

Kalbant apie laimę, netikri pasirinkimai, atrodo, daugelį itin vilioja. Vienas skaitytojas man rašė: „Klausimas, ar man viskuo rizikuoti, ieškant tikros laimės, ar likti savo darbe ir to-

liau jaustis prastai?“ Hmm, pamaniau aš, nejaugi tai vieninteliai du variantai? Netikri pasirinkimai gundo; užuot išvydę bauginamą daugybę variantų, verčiau renkamės iš kelių paprastų galimybių:

- „Galiu turėti kelis artimus draugus arba daug paviršutiniškų santykių.“
- „Turiu dabar susituokti su šituo žmogumi arba susitaikyti, kad niekada neturėsiu šeimos.“
- „Galiu siekti laimės arba sau, arba kitiems.“
- „Elgtis autentiškai ir nuoširdžiai – svarbiau nei elgtis pozityviai ir entuziastingai.“
- „Mano gyvenimas gali būti arba įdomus, arba laimingas.“
- „Jeigu nenoriu gyventi chaotiškuose, šlamšto kupinuose namuose, turiu atsikratyti visų savo daiktų.“

Tačiau nors netikri pasirinkimai ir ramina, jais galime paspęsti sau spąstus ir nepastebėti kitų galimybių.

Pataikyti besitaikant į tikslą, – labiau tikėtina, nei ignoruojant jį, o tai tinka ir siekiant laimės. Keistame, jaudinamame romane apie laimę „Nusileidimas Saulėje“ Maiklas Freinas (Michael Frayn „Landing on the Sun“) rašė: „Laimės idėja, be abejo, yra ta saulė, aplink kurią sukasi mūsų minčių sistema, ir pažvelgti tiesiai į ją – lygiai taip pat sunku.“ Bent jau savuoju atveju atradau, kad, galvodama *tiesiogiai* apie laimę, aš lengviau nustačiau, kokių pokyčių reikia jai stiprinti.

Kovas

• ŠEIMA •

Tvirčiau apkabinti

Jis buvo panašus į žmogų, turintį lopinėlį žemės, kuriame be jo žinios guli pakastas lobis. Tokio žmogaus turtingu nepavadintum, todėl nevadink laimingu to, kuris nežino esąs laimingas.

EUGÈNE DELACROIX . „JOURNAL“

• LAIKYTIS SLENKSČIO RITUALO
• PASIŠNEKĖTI SU TĖVAIS NESMAGIOMIS TEMOMIS
• SUPLANUOTI NEDIDELĘ MALONIĄ STAIGMENĄ
• BENDRADARBIAUTI SU SESE

Pirmoji kovo diena stipriai priminė, kad turiu džiaugtis savo šeima ir šiuo gyvenimo tarpsniu: Eleonoros mokyklėlės klasė atšventė „Šimtadienį“, nes liko tik šimtas dienų iki mokslų pabaigos. Ji tuoj baigs lankyti darželį! Man vis dar atrodė, kad šie mokslo metai ką tik prasidėjo. Su Džeimiu apsilankėme klasėje ir apžiūrėjome „Šimtų muziejų“, kuriame buvo eksponuojamas šimtas kiekvieno vaiko sukurtų daiktų.

– Džeimi, žiūrėk, – parodžiau, – čia Eleonoros kolekcija. Karoliukai. Žiūrėk, čia jos ženklas. – Prie savo darbų ji buvo rūpestingai parašiusi kortelę.

Surekau 100 karaluku. Padareu 10 grupu po 10.
Eleonora

Santykiai su šeima yra pats svarbiausias mano laimės elementas, svarbesnis už viską gyvenime. Džeimis, Eliza ir Eleonora kasdien teikia man laimės, tačiau šeima – ne vien šie trys žmonės.

Visada artimai bendravau su tėvais, Karena ir Džeku Kraftais. Net dabar, kai gyvenu Niujorke, toli nuo Kanzaso, jie visada mane nuramina ir duoda gerų patarimų – tuo geriau man, nes aš jų patarimų paklausau neproporcingai dažnai. (Geriausi mano motinos patarimai: „Laikykis ramiai“, „Jei kas nors nepasiseka, paskui būna smagu prisiminti“, „Grečen geriau sekasi, kai turi kelis mėgstamus daiktus, o ne kai reikia rinktis iš daug“; ir mano tėvo: „Jeigu prisiimsi kaltę, kai jos nusipelnai, žmonės suteiks tau atsakomybę“, „Mėgaukis procesu“, „Energijos“.) Mielai lankausi pas juos Kanzase ir džiaugiuosi, kai jie atvyksta į Niujorką.

Vyro tėvai Džudė ir Bobas Rubinai mano gyvenime irgi atlieka svarbų vaidmenį. Visada labai gerai sutariu su Džeimio tėvais, ir visa laimė, nes bent kartą per savaitę susitinku su kuriuo nors iš jų arba su abiem. Dažnai kartu kuriame bendrus veiklos planus, taip pat juos dažnai susitinku vaikščiodama po rajoną arba sporto salėje, kurią visi lankome ir kiekvieną savaitę darome jėgos pratimus. (Atvedžiau Džeimį, Džudę ir Bobą į „InForm Fitness“ sporto salę – tiesą sakant, savininkas net pajuokavo, kad ją reiktų pavadinti „RubinForm“ sporto sale, nes atrodo, kad kas nors iš mūsų šeimos visada ten yra. Būna, kad, rankomis spausdama treniruoklio rankeną, pažvelgiu į kitą patalpos galą ir atpažįstu, kad tas vyriškis juodais šortais, minantis kojų treniruoklį, yra mano šešuras.)

Susidomėjau literatūroje atradusi, kad mudu su Džeimiu jau sėkmingai įveikėme du iš trijų pačių svarbiausių įtampos taškų, pasitaikančių santykiuose tarp žmogaus ir jo sutuoktinio tėvų:

kai pora susituokia ir šeimos susilieja; kai gimsta pirmasis vaikas; ir kai kuris nors sutuoktinio šeimos narys suserga ir tenka jį slaugyti.

Santykiai su sese Elizabeta Kraft Fiero (arba Liz, kaip ją vadina beveik visi draugai ir pažįstami) irgi yra vieni iš svarbiausių mano gyvenime. Ji su savo vyru Adamu ir jų vienerių metų sūnumi Džeku gyvena toli, Los Andžele, todėl ją galiu pamatyti kur kas rečiau, negu norėčiau. Išsikrausčiusios iš Kanzaso, mudvi su Elizabeta daugiau nebegyvenome kartu.

Brolių ir seserų santykiai nėra taip kruopščiai tyrinėjami kaip santykiai su tėvais, vaikais ar sutuoktiniais, tačiau daugelis žmonių santykius su broliais ir seserimis palaiko ilgiausiai. Viено tyrimo metu koledže studijuojančios moterys nurodė, kad iš savo artimiausios sesers ar brolio sulaukia tiek pat emocinės paramos, kiek iš motinos.

Ilgai maniau, kad mano asmenybė yra tipinė „pirmojo vaiko“, o Elizabetos – „antrojo vaiko“, bet, nepaisant plačiai paplitusio įsitikinimo, kad gimimo eilės tvarka nulemia suaugusiojo charakterį, tyrimai rodo: nors tai ir svarbu šeimos viduje, nepakanka įrodymų, kad egzistuoja ryšys tarp gimimo eilės tvarkos ir asmenybės tipo. (Tačiau tyrinėdama atradau įdomų dalyką apie seseris: žmonės, turintys seserų, paprastai būna laimingesni.)

Džeimio brolis Filas – tokio pat amžiaus kaip Elizabeta, ir nors jis negyvena už kampo kaip Džeimio tėvai, jo su žmona Lorena ir trejų metų sūnumi Henriu namai yra netoliese, arčiau miesto centro. Elizai ir Eleonorai labai patinka, kad netoliese gyvena pusbrolis, ir dažnai, vos pamačiusios kokį nors daiktą,

susijusį su Elmo ar Bazu Šviesmečiu, jos sako: „Oi, Henriui kaip *patiktų*." (Vienas nedidelis, bet svarbus laimės šaltinis mano gyvenime: Filas su Lorena, kurie susipažino kulinarijos mokykloje, Padėkos dieną visada nori organizuoti didžiuosius šeimos pietus. Todėl man niekada neatitenka šita bėda.)

Kovo mėnesį norėjau imtis priemonių sustiprinti ir taip jau stiprius ryšius su savo šeima. Kad priminčiau sau džiaugtis artimiausiais šeimos nariais ir šiuo gyvenimo tarpsniu nusprendžiau „laikytis slenksčio ritualo". Kitas ir visai kitoks dėkingumo pratimas – sprendimas „pasišnekėti su tėvais nesmagiomis temomis" apie tokius reikalus kaip įgaliojimas sveikatos priežiūros klausimais ir gyvenimo testamentas. Smagu, kad abu mano tėvai nesiskundžia sveikata, o jų gyvenimas dabar atrodo dar pilnesnis ir dar labiau karštligiškas, nei anksčiau, todėl, atrodytų, nebūtina skubėti apie tai kalbėtis. Tačiau žinau, kad bus kur kas lengviau viską aptarti, jeigu imsimės šito *dabar*. Įveikusi šią nemalonią užduotį, taip pat norėčiau į šeimos bendravimą įtraukti daugiau malonių momentų, todėl nutariau „suplanuoti nedidelę malonią staigmeną". Ir jau daug metų norėjau kartu su sese bendradarbiauti, kurdama kokį nors kūrybos projektą. Negali būti nieko smagiau, be to, tai bus nuostabus būdas pajusti artumą su ja. Nusprendžiau sugalvoti, kaip „bendradarbiauti su sese".

LAIKYTIS SLENKSČIO RITUALO

Dėkingumas lemia laimę gyvenime. Žmonės, kurie stengiasi jaustis dėkingi, būna laimingesni, optimistiškesni, jaučiasi ar-

timesni kitiems, būna labiau mėgstami ir turi daugiau draugų, taip pat dažniau padeda kitiems – jie net miega geriau, ir jiems rečiau skauda galvą. Be to, kai apgalvoju, už ką turėčiau jaustis dėkinga, būnu ne tokia įžeidi; dėkingumo jausmas išstumia neigiamas emocijas, tokias kaip pyktis, pavydas ir pasipiktinimas.

Nors ir norėjau pripildyti mūsų namų atmosferą dėkingumo, jį puoselėti pasirodė sudėtinga. Pernelyg lengva nuvertinti viską, už ką esu dėkinga: nuo visuotinų, pagrindinių dalykų, tokių kaip demokratinė valdžios santvarka ir vandentiekis, iki stambių, asmeninių gyvenimo aspektų, kad mūsų šeimoje visi sveiki ir kad mūsų mylima auklė Ešlė yra tokia šauni ir linksma, iki smulkių, praeinančių džiaugsmų, pavyzdžiui, kad eilė prie kopijavimo paslaugų juda stebėtinai greitai.

Labiau už viską jaučiausi dėkinga už savo šeimą. Dienos ilgos, tačiau metai – trumpi, tad žinojau, kad šis, atrodytų, toks ilgas laikotarpis (mes su Džeimiu ir dukromis gyvename visi kartu, po kojomis painiojasi plaukų kaspinai ir spalvoti pieštukai, o fone nuolat girdėti, kaip Džimas Deilis (Jim Dale) skaito „Harį Poterį“) iš tikrųjų užims labai nedidelę mano gyvenimo laiko dalį. Atrodė, kad ką tik gimė Eliza, bet juk nespėsiu apsižiūrėti, o Eleonora jau kraustysis iš namų. Norėjau pastebėti, koks yra šis tarpsnis, ir pasidžiaugti juo. Kartais mane erzina visur besimėtančios pusiau nupintos draugystės apyrankės arba ryškiaspalvė plastmasinė čiuožykla šalia virtuvės durų, bet vieną dieną ilgėsiuosi, vos prisiminusi šiuos laikus.

Mano Ketvirtoji nuostabi tiesa teigia, kad „nesu laiminga, jeigu nemanau, kad esu laiminga“, – pamokymas, kurį meni-

ninkas Eženas Delakrua apibūdino stipria analogija: „Jis buvo panašus į žmogų, turintį lopinėlį žemės, kuriame be jo žinios guli pakastas lobis. Tokio žmogaus turtingu nepavadintum, todėl nevadink laimingu to, kuris nežino esąs laimingas." Turiu lobį, bet pernelyg lengva jį pražiopsoti, vaikščioti virš jo ir nepastebėti, neįvertinti, kokia esu laiminga.

Kad priminčiau sau jausti dėkingumą už viską, ką turiu, ir už savo mielą paprastą gyvenimą, nutariau „laikytis slenksčio ritualo". Kiekvieną kartą, kai stovėsiu ant laiptų, apgraibomis ieškodama raktų, prieš išjungdama signalizaciją ir atrakindama dvejas mūsų pastato paradines duris, pakartosiu: „Kokia aš laiminga, kokia dėkinga, kad esu namie." Kiekvieną kartą, peržengdama slenkstį iš gatvės į namą, akimirką susimąstysiu, kaip myliu savo šeimą.

Myliu Jungtines Valstijas ir Niujorką. Myliu savo rajoną ir mūsų namą. Tiesą sakant, kai paklausiau savęs: „Jei kraustyčiausi kur nors kitur, tai kur norėčiau gyventi?" – supratau, kad nenorėčiau jokia kryptimi kraustytis nė penkių kvartalų. Esu kaip tik ten, kur noriu būti.

Nepaisant įprastų problemų, kai vis kas nors prakiūra, užsikemša tualetai ar kartais sugenda koks prietaisas, mano namai atrodo patikimi, tvirti ir saugūs – o tai nepaprastas laimės šaltinis. Prisimenu daug garsių pasakojimų apie sielvartą praradus namus: kaip Isak Dinesen (Karen Blixen) dėl finansinių problemų Kenijoje prarado mylimą kavos ūkį; kaip Liubovės Andrejevnos namas su sodu buvo priverstinai parduotas Čechovo „Vyšnių sode"; kaip lėtai puvo apleistas, tuščias namas

Virdžinijos Vulf romane „Į švyturį“ („To the Lighthouse) ; kaip sielojosi Vita Sakvil-Vest (Vita Sackville-West), praradusi didingą šeimos Knolio dvarą dėl vyrų pirmagimystės įstatymų; kaip siaubingas gaisras sunaikino Luiso Komforto Tifanio (Louis Comfort Tiffany) šedevrą – Loreltono dvarą; kaip žmogžudystės ir gaisras suniokojo Franko Loido Raito namus ir studiją, Taliesiną, o per antrą gaisrą sudegė Taliesinas II. Vieną dieną, gal džiaugsmingai, o gal nenoromis, paliksiu savo butą už nugaros, o numatydama mūsų išsiskyrimą, ėmiau jį dar labiau mylėti.

Kartu su šiuo slenksčio ritualu ieškojau ir kitų būdų, kaip puoselėti dėkingumą savo mintyse – pavyzdžiui, dėl pinigų. Pinigai, kaip ir sveikata, laimę veikia daugiausia neigiamai: lengva priimti juos kaip savaime suprantamą dalyką, kol jų nepritrūksta, o tada dėl jų gali pasidaryti labai liūdna. Turėjome pakankamai pinigų, kad galėtume jaustis saugiai, supami tvirtų sienų, o šis saugumo jausmas – vienas iš prabangiausių dalykų, kuriuos galima įsigyti už pinigus. Kad atsiminčiau, kiek daug laimės man kasdien suteikia pinigai, kiekvieną kartą, atsisėdusi priešais čekių knygelę ir didelę krūvą namų ūkio sąskaitų, pagalvosiu: „Kokia aš *laiminga*, galėdama apmokėti šias sąskaitas“, užuot pamaniusi: „Kokia nuobodybė sėdėti prie sąskaitų.“

Man pasitaikė proga padėkoti kovo 16-ąją, Šv. Patriko dienos išvakarėse. Buvau išvargusi ir visai nenorėjau dengti šventinių pusryčių stalo, bet buvau priėmusi sprendimą „Paruošti šventinius pusryčius.“ Priminiau sau: „Kokia aš *dėkinga*, kad turiu dvi dukras, vis dar gana mažas, kad susijaudintų dėl žalių pusryčių!“

Kai mergaitės sugulė, išdėliojau nupirktas žalias lėkštes. Ant stalo pribarsčiau žalių saldainių, nudažiau žaliai puodelį pieno, kurį Eliza pils ant sausų pusryčių, ir užmaišiau žalio riešutų sviesto Eleonoros skrebučiams (savotiškas vaizdas, nelabai keliantis apetitą).

– Su Šventojo Patriko diena! – uždainavau, kai mergaitės kitą rytą atėjo į virtuvę. Džeimis buvo išvykęs, todėl nufotografavau besišypsančias dukras prie jų žalio maisto, kad galėčiau nusiųsti jam ir seneliams.

Kaip ir daugeliui tradicijų, šiam darbui prireikė šiokių tokių pastangų. Organizuojant teko šiek tiek palakstyti. Prieš dengdama stalą turėjau palaukti, kol mergaitės nueis miegoti, nors jau pati jaučiausi išsekusi. Tačiau prireikė visai nedaug, kad pusryčiai taptų šventiški, o dėl to tikrai pasijutau laimingesnė ir dėkingesnė, nei paprastą dieną. Kasdienio gyvenimo maišatyje iš tikrųjų labai sunku *pastebėti* kiekvieną dieną, suvokti, kokia ji brangi, kiekvieną kartą, kai peržengiu slenkstį. Skulptorius Albertas Džiakometis (Alberto Giacometti) rašė: „Viskas kiekvieną dieną įgauna vis daugiau didybės, darosi vis paslaptingiau, vis gražiau. Kuo labiau artėju, tuo viskas didingiau, tuo labiau nepasiekiama.“ Kuo daugiau galvoju apie laimę, tuo labiau ją juntu.

PASIŠNEKĖTI SU TĖVAIS NESMAGIOMIS TEMOMIS

Vienas iš mano mėgstamiausių laimės paradoksų: būdama laiminga, ne visada *jaučiuosi* laiminga. Dažnai man laimės atneša tokie užsiėmimai, dėl kurių nerimauju, jaučiuosi nejaukiai, ap-

ima frustracija arba pasijuntu kvaila. Bet, kaip pastebėjo anglų eseistas Džozefas Adisonas (Joseph Addsison), „Svarbus klausimas – ne kas suteiks žmogui vieną kitą padriką malonumą, o kas visą jo gyvenimą padarys laimingą."

Pavyzdžiui, kai mudu su Džeimiu pagaliau susėdome ir parašėme testamentus, abiem buvo nejauku, – nėra smagu tai daryti, – bet paskui pasijutau laimingesnė. Dabar norėjau imtis tokios pat užduoties su savo tėvais.

Kitą kartą, kai visi tėvų bute gėrėme kavą, atsargiai pateikiau šį klausimą:

– Ar judu kada nors pildėte tas anketas apie įgaliotą asmenį finansų klausimais, medicinos klausimais arba dėl gyvenimo testamento – nežinau, kaip juos vadina Misūryje? Gal būtų nebloga mintis viską sutvarkyti.

– Man atrodo, pildėme, ar ne? – kreipėsi motina į tėvą. – Bet prieš kažkiek metų. Gal prieš dešimt.

– Taip, – susimąstė tėvas. – *Kažką* darėm.

– Bet kur tos anketos? – paklausė motina. – Tavo kabinete?

– Manyčiau.

– Ką gi, – pasiūliau, – jeigu tai buvo seniai, gal reikėtų patikrinti?

Kol jie tai darė, šiek tiek pasidomėjau. Kadangi skirtingose valstijose galioja skirtinga terminologija ir reikalavimai, anketos atrodo painios, bet interneto puslapyje „Užuojauta ir pasirinkimas", rubrikose „Slauga" ir „Išankstiniai nurodymai / gyvenimo testamentai", buvo pateikti kiekvienos valstijos dokumentai, susiję su išankstiniais nurodymais dėl sveikatos priežiūros.

Dar šiek tiek panagrinėjau temą apie įgaliotus asmenis finansų klausimais, o tada parašiau tėvams elektroninį laišką:

> Sveiki – atsimenat, kaip kalbėjom apie tas sveikatos anketas ir t. t.? Gal jau sužinojote, ar jas jau pildėte?
>
> Misūryje jums tikriausiai reikės „Misūrio deklaracijos" (tai kaip gyvenimo testamentas) ir „Ilgalaikio įgaliojimo sveikatos priežiūros klausimais." Deklaraciją reikia pasirašyti su 2 liudininkais, o įgaliojimą – patvirtinti notariškai.
>
> Be to, gal jums dar reikėtų „Ilgalaikio įgaliojimo finansų klausimais", kurio, jei gerai atsimenu, jūs sakėt, kad dar NEpildėt. Nežinau, ko ten reikia, liudininkų ar pan.
>
> Nelabai įdomūs reikalai, ir daug problemų susirasti notarą ir liudininkus, bet gerai tokius dalykus susitvarkyti!!

Iš naujo apie viską pagalvojusi, parašiau savo motinai dar vieną elektroninį laišką:

> Atėjo į galvą, kad būtų naudinga turėti sąrašą vaistų, kuriuos jūs su tėčiu geriat, ir jūsų daktarų pavardes ir telefonus – tiesiog kad viskas būtų vienoje vietoje. Rašau ir savo su Džeimiu sąrašą. Jeigu tokį parašysi, gal atsiųstum man kopiją?

Nesijaučiau laiminga apie tai kalbėdama, bet nesijaučiau ir *nelaiminga*. Kai mudu su Džeimiu rašėme testamentus, pasiguodžiau iracionalia, bet gera iliuzija, kad tai tik netikri dokumentai, kurių iš tikro niekada neprireiks. Panašiai ir su tėvais – lengviau apie tai kalbėtis, kol viskas atrodo visiškai abstraktu. Be to, mano tėvas su motina nebijojo kalbėtis apie tokius klausimus; būna žmonių, kurie nesutinka net pradėti kalbėtis apie ligas, neveiksnumą ar mirtį, o kadangi mes sugebėjome lengvai aptarinėti šias temas, pokalbiai sukėlė kur kas mažiau streso. Be to, mums buvo

lengva, nes mūsų vertybės vienodos ir gerai sutariame tarpusavyje. Tokios diskusijos būna sunkesnės, kai šeimos narių požiūriai smarkiai išsiskiria arba šeimoje vyrauja nesantaika.

Tačiau, nors mano tėvai ir neprieštaravo diskutuoti šiomis temomis, iš tikrųjų bus nelengva užbaigti tvarkyti tas anketas, todėl paskyriau save šeimos vedle. Užbaigę šį procesą, galiausiai visi būsime laimingesni.

Pasvarsčiau, ar nereikėtų pamėginti išjudinti ir Džeimio tėvų. Vieną vakarą uždaviau šį klausimą Džeimiui, kai skaitėme lovoje.

– Padėk trumpam knygą, – tariau pasibelsdama.

Džeimis padėjo knygą.

– Kalbėjau su savo tėvais apie ilgalaikius įgaliojimus, išankstinius nurodymus ir visa kita. Gal reikėtų pakalbėti ir su tavo tėvais?

– Ne, – nesudvejojęs atsakė jis.

– Gal *man* su jais pasikalbėti? Aš galiu, jeigu nori.

– Tikrai ne.

Palikau jį ramybėje; Džeimio žodis – paskutinis, sprendžiant, kaip bendrauti su jo tėvais.

Galvodama apie nesmagius pokalbius su tėvais, prisiminiau, kokie svarbūs šeimoje yra *malonūs* pokalbiai. Nemėgstu kalbėtis telefonu, todėl paskambinti visada būna nelengva, bet kuo dažniau kalbuosi su saviškiais, tuo laimingesnė jaučiuosi. Turėčiau skambinti, rašyti elektroninius laiškus, lankytis, siųsti nuotraukas – tiek savo, tiek vyro tėvams, tiek sesei ir net Džeimiui. Mylėti neužtenka; privalau įrodyti.

Mane sudomino tyrimai, rodantys, kad į nelauktus malonumus reaguojame stipriau negu į lauktus. Smegenys labiau susijaudina, jeigu kokia nors maloni smulkmena pasirodo netikėtai – pavyzdžiui, gatvėje rastas doleris, nemokamas sausainis per degustaciją, dovanėlė be priežasties ar netikėtas viršininko pagyrimas. Ir ne tik jaučiamės laimingesni: dėl tokių smulkių laimės dozių laikinai tampame protingesni, draugiškesni ir produktyvesni.

Mėgstu malonias staigmenas. Retkarčiais Džeimis namo parneša mano mėgstamos lęšių sriubos ar dar geriau – užsuka į šaldyto jogurto parduotuvę. Mėgdavau namo parsinešti dėžutę „Tasti D-Lite" ledų. Labai pamėgau „Tasti D-Lite" ir pradėjau juos valgyti taip dažnai, kad teko visai mesti. Tačiau, nors dabar susilaikau ir pati nebeperku, jeigu man jų parneša Džeimis, vis tiek valgau: abstinentui tokia sistema atrodo logiška. Be to, Džeimis mėgsta mus maloniai nustebinti – kartais suorganizuoja netikėtą išvyką; neseniai jis visą šeimą pirmąkart nusivedė pavalgyti korėjietiškų kepsnių ant grotelių.

Norėjau puoselėti dėmesingumo ir džiaugsmo atmosferą. Nusprendžiau savo šeimos nariams „suplanuoti nedidelę malonią staigmeną".

Kai Eliza lankė lopšelį, gyvenome šalia kepyklos, kurioje pardavinėjo keksiukus. Retkarčiais parnešdavau vieną į namus ir paskelbdavau:

– Dabar treniruosimės švęsti tavo gimtadienį!

Išjungdavau šviesas, įsmeigdavau į keksiuką žvakutę, uždegdavau ją, padainuodavau „Su gimimo diena“ ir leisdavau jai užpūsti. Ji labai džiaugdavosi savo gimtadienio treniruotėmis.

Ir dabar taip daryčiau, tačiau tos mylimos kepyklos nebėra, o aplink mūsų butą esančios kepyklos kepa keksus lyg salotų gūžes. Nusprendžiau pasidairyti, kur gauti mini keksiukų, o pradėjusi kaip reikiant ieškoti, radau jų vienoje vietoje šalia mergaičių mokyklos.

– Šįvakar desertui bus staigmena, – pasakiau joms po vakarienės.

– Kokia? – paklausė Eliza.

– Trumpam išeikit į kitą kambarį.

Įsmeigiau po žvakutę į abu spalvotais žirneliais pabarstytus keksiukus, uždegiau ir išjungiau šviesą.

– Užeikit! – pašaukiau.

Tada pradėjau dainuoti:

– Su negimimo diena...

Mergaitės buvo sužavėtos.

Ką dar? Eleonora labai mėgo, kai nustebindavau ją nauja garso knyga iš bibliotekos. Džeimiui patikdavo, kai viską iš pagrindų sutvarkydavau. Pastebėjau nukainotą vėrinių kabyklą už dvylika dolerių, tad nupirkau ją Elizai, nes ji labai mėgsta pertvarkinėti savo papuošalus.

Kokių malonių nedidelių staigmenų galėčiau sugalvoti savo ir vyro tėvams? Žinojau, kad jiems patinka gauti naujienų apie mergaites, todėl dar labiau pasistengiau informuoti po kiekvie-

no susitikimo su mokytojais ar apsilankymo pas gydytojus, taip pat siųsti surašytus ypač juokingus ar mielus posakius, pavyzdžiui, kai Eliza neseniai prisipažino visada maniusi, kad Stiveno Sondhaimo vardas yra „Stivenas Songtaimas". Kadangi manęs nebeslėgė skaitmeninių nuotraukų sankaupa, ėmiau dar daugiau fotografuoti ir būtinai siųsti nuotraukas šeimos nariams. Kai Eleonora nutaisinėjo pozas, apsirengusi naują gimnastikos triko, ir kai Eliza demonstravo chitoną, kurį (tai man pasisekė) rankdarbius mėgstanti Džudė pasiuvo šeštosios klasės Graikų festivaliui, nufotografavau ir nusiunčiau Džeimiui bei seneliams elektroniniu paštu.

Vieną vakarą išgirdau beldžiant į mano kabineto duris ir atsisukusi pamačiau Eleonorą.

– Ką čia darai? – nustebusi paklausiau. – Juk nuėjai miegoti beveik prieš valandą!

– Šita naktis – pati įdomiausia gyvenime! – tarė Eleonora, virpėdama iš džiaugsmo. – Mano *dantis kliba*! Gulėjau lovoje, spaudžiau jį ir staiga pajutau, kaip sujudėjo. Iš pradžių nežinojau, ar tikrai kliba, bet jis *kliba*!

– *Oho*, – atsakiau. – Parodyk! – Ji paklusniai parodė man, kaip juda jos apatinis priekinis dantis. – Palauk, nufotografuosiu seneliams.

Nufotografavau, išsiunčiau nuotrauką, tada paguldžiau ją atgal į lovą ir apkamšiau, bet po pusvalandžio ji užėjo į mūsų miegamąjį pademonstruoti dantį Džeimiui ir man.

– Žiūrėk, dabar kliba *dar labiau*! – šūktelėjo ji. – Kai paspaudžiu, trupučiuką suskausta!

Ji taip jaudinosi, kad paklausiau:

– Gal nori paskambinti močiutei su seneliu ir Benei su seneliu Džeku ir pranešti šią naujieną? Gali, bet turėsi kalbėtis labai trumpai, o tada jau tikrai reikės eiti miegoti.

Nors Eleonora nedažnai sutinka kalbėtis telefonu, tuo metu entuziastingai linktelėjo.

– Kaip gaila, kad nesugalvojau jos nufilmuoti, – pasakiau Džeimiui, kai ji ėmė plepėti.

Nenoriu to niekada pamiršti: jos jaudulio, aukšto cypsinčio balso, to paties pirmo danties.

Kai Eleonoros dantis po kelių dienų iškrito, nusiunčiau seneliams elektroninį laišką tema: „Dantukų fėja!“, prisegusi nuotrauką, kurioje ji šypsosi į kamerą ir išdidžiai rodo naująjį tarpą tarp dantų. Mano tėvas atsakė man:

> Nuo: Kraftas, Džonas
> Kam: Grečen Rubin
> Vakar man irgi ištraukė dantį... prireikė gerokai daugiau nei vien dantukų fėjos.

Planuodama šias nedideles malonias staigmenas pagalvojau, kad gilios tiesos priešingybė – irgi teisinga, todėl laukimas, o ne vien netikėtumas, yra svarbus laimės elementas. Džeimis mėgsta ruošti maistą, todėl pamaniau, gal jam nupirkti indiškų prieskonių rinkinį, bet tada nutariau – ne. Džeimiui patinka eiti į specializuotas parduotuves ir pačiam išsirinkti neįprastų ingredientų, todėl jam turėčiau sugalvoti kitokią staigmenėlę. Galiausiai nupirkau „Buckyballs“ rinkinį, stalinį žaislą iš mažų įmagnetintų rutuliukų, tuo metu staiga išpopuliarėjusį tarp

Elizos draugų. Džeimis dirbdamas nuolat ką nors maigo, todėl nupirkau su kuo žaisti – ir jis labai apsidžiaugė.

Ir vėl pamačiau sprendimo „elgtis taip, kaip noriu jaustis" poveikį. Elgdamasi dėmesingai ir meiliai, ėmiau savo šeimai jausti dar švelnesnius jausmus. Nieko geresnio, stiprindama laimę mūsų namuose, ir nebūčiau galėjusi padaryti.

BENDRADARBIAUTI SU SESE

Nors mano sesuo Elizabeta yra penkeriais metais jaunesnė už mane, ji man visuomet darė stiprią įtaką.

Pavyzdžiui, ji įrodė, kad žmonės gali visiškai pasikeisti. Per vieną naktį – taip aiškiai prisimenu – ji pakeitė visą savo gyvenimą. Abidvi būdamos virš dvidešimties grįžome į Kanzasą per Kalėdas, o tuo metu Elizabeta gyveno puikiame bute Grinvič Vilidže ir rašė bei redagavo romanus, skirtus paaugliams. Vakarą prieš Kūčias Elizabeta nuėjo į barą ir ten netyčia susitiko seną draugę Sarą Fein. Sara jai pasakė:

– Kraustausi į Los Andželą rašyti filmų scenarijų.

Gerdama pirmąjį alaus bokalą Elizabeta pažadėjo:

– Atvažiuosiu pas tave pasisvečiuoti kelias savaites.

O gerdama trečiąjį bokalą tarė:

– Aš irgi kraustausi į Los Andželą.

Kūčių rytą Elizabeta mums pasakė, kad nori pamėginti rašyti televizijos scenarijus ir rimtai svarsto kraustytis. Iki vasario 8-osios ji jau tvirtai apsisprendė, susikrovė daiktus iš savo buto Niujorke (padedama motinos), persikraustė į Los Andželą, įsi-

taisė gyventi su Sara namelyje prie Vandenyno parko ir pradėjo galvoti, kaip tapti televizijos scenarijų rašytoja. *Va čia* tai rimtas užmojis, panašus į laimės projektą.

Kai svarsčiau, ar tapti rašytoja vietoj teisininkės, man buvo lengviau įsivaizduoti tokį šuolį, nes Elizabeta jau dirbo rašytoja.

Tačiau nors Elizabeta visada buvo mano patikėtinė ir rodė man pavyzdį, o mūsų santykiai buvo vieni iš svarbiausių gyvenime, susitikdavau ir kalbėdavausi su ja kur kas rečiau, nei norėtųsi. Juodu su Adamu turi kūdikį, žavingąjį Džeką, o aš – du vaikus; abi dirbame visą darbo dieną; mus skiria trijų valandų laiko skirtumas ir šešių valandų skrydis iš Niujorko į Los Andželą.

Ypač visada norėjau kartu su Elizabeta kurti kokį nors projektą – bet kokį? Nors mes abi – rašytojos, mūsų rašymo tipas labai skiriasi. Ji pasakoja išgalvotas istorijas, rašo televizijos scenarijus ir romanus (net po to, kai perėjo dirbti į televiziją, jos su Sara parašė du puikius romanus paaugliams), o aš mėgstu mokslinius tyrimus ir rašau negrožinę literatūrą.

Bet vis tiek būtų smagu, jei galėtume ką nors padaryti kartu.

– Sukurkime radijo laidą, – pasakiau jai, tik pusiau juokais. – Kaip tos penkios „Palydovinio radijo seserys“. Arba galėtume kurti laidas „YouTube“ puslapyje kaip „Vlogbrothers“.

– Būtų smagu. Apie ką kalbėtume?

– Ai, apie savo įžvalgias mintis. Nežinau. Galėtume kalbėti apie vaikiškas knygas, nes abi jas mėgstame. Arba kartu ką nors parašykime.

Visada ieškau būdų bendradarbiauti su kitais žmonėmis. Pavyzdžiui, kai kartu su drauge kūrėme knygą „Keturiese prie Levelino pakraščio“, užtrukome dvejus metus, prireikė daug planuoti, pirkti daug ką iš „eBay“, labai daug dirbti, ir buvo labai smagu. Norėjau kaip nors bendradarbiauti su Elizabeta, tačiau niekaip negalėjau įsivaizduoti, koks būtų tas mūsų projektas. O tada netikėtai pasitaikė galimybė.

Gruodį organizavau Antrąjį kasmetinį trijų vaikų literatūros grupių vakarėlį – šventinį vakarą, skirtą visoms trims vaikų ir paauglių literatūros skaitymo grupėms, kurioms priklausiau. Labai mėgau visas tris grupes ir norėjau visus narius supažindinti tarpusavyje.

Vakarėlyje susitikau Danielį Ėrenhaftą (Daniel Ehrenhaft), vieną iš pirmųjų vaikų literatūros gerbėjų. Danas buvo iš Elizabetos bičiulių rato; juodu koledže buvo draugai ir dirbo kartu, kai tapo rašytojais. Danas tebedirbo paauglių literatūros leidykloje ir buvo pats parašęs keletą romanų paaugliams.

Žinojau, kad Danas visada ieško naujų idėjų, todėl vakarėlyje prirėmiau jį prie sienos.

– Turiu pačią geriausią paaugliams skirtos trilogijos idėją, – pasakiau jam. – Aš rimtai, ji geniali.

– Kokią? – nusijuokė Danas.

– Šita tema mane intrigavo visą gyvenimą – Elefsinos misterijos, slaptas iniciacijos ritualas, kurį švęsdavo senovės Graikijoje. Jį šventė du tūkstančius metų ir *niekas niekada neišplepėjo* tų misterijų paslapties.

– Kokia ta paslaptis?

– Niekas nežino! Elefsina buvo viena iš švenčiausių Graikijos vietų, o į Elefsinos misterijas, slaptus ritualus, kuriais garbindavo Demetrą ir Persefonę, dalyviai traukė iš viso senovės pasaulio. Visi: vyrai, moterys, vergai, imperatoriai, poetai, filosofai. Iniciacija trukdavo devynias dienas, o jos kulminacija buvo didžiulės paslapties atskleidimas. Bet štai kas: nepaisant fakto, kad dalyvaudavo tiek daug žmonių, tiek daug šimtmečių, tų paslapčių niekas taip ir neišdavė. Žinome tik nuotrupas. Tik užuominas, kad to nežinomo ritualo metu būdavo „deklamuojama, demonstruojama ir vaidinama".

– Skamba visai įdomiai, – tarė Danas. – Pasižiūrėsiu.

Kitą dieną nusiunčiau Danui nuorodą į „Wikipedia" straipsnį. Po kelių dienų jis man atsakė.

Nuo: Ėrenhaftas, Danielis
Kam: Grečen Rubin

Ką tik perskaičiau apie Elefsinos misterijas.

Garbės žodis: tai galėtų būti tikras paauglių paranormalios ir romantinės literatūros tęsinys visiems jaunuoliams (merginoms *ir* vaikinams), kurie užaugo skaitydami Persį Džeksoną ir Harį Poterį. Galėtų būti romantiškas trileris paaugliams, iš dalies primenantis „Da Vinčio kodą", bet kartu šokinėjantis tarp praeities ir dabarties, ir jis būtų apie slaptą, romantišką, pavojingą ir magišką pasaulį, tūkstančius metų egzistavusį, mums net nenutuokiant.

Jei tu pasiruošusi, mielai pasikalbėčiau apie tai su tavim, geriau anksčiau, negu vėliau.

Tavo pernelyg susijaudinęs draugas

Danas

Prieš atsakydama, parašiau laišką seseriai:

Nuo: Grečen Rubin
Kam: Liz Kraft

Pastaruoju metu labai daug skaičiau apie graikų religiją (?) ir labai susidomėjau Elefsinos misterijomis. Per 2000 metų niekas taip ir nesužinojo jų paslapties! NIEKO! Niekas paslapties neišdavė!

Užsiminiau apie tai Danui E., kai susitikau jį antradienį vakare (mūsų kasmetiniame vaikų literatūros vakarėlyje) ir nusiunčiau jam nuorodą, nes pagalvojau, kad būtų gerai pradėti paauglių knygų seriją. Žinoma pakankamai istorijos, kad atrodytų „tikra" ir paremta realybe, bet labai daug galimybių vaizduotei (kaip pasakytų Anė iš Žaliųjų mansardų). http://en.wikipedia.org/wiki/Eleusinian_Mysteries

Pasirodo, jis sutinka! Aš tai nesugebėčiau to parašyti, bet TU SUGEBI!!! Gal įdomu? Tikrai manau, kad idėja labai daug žadanti. „Wikipedia" straipsnyje neįvertintos visos Elefsinos keistenybės (pvz., Elefsinos miestelio vardas reiškia „atvykimą" – neblogai, ar ne?).

Susidomėjai? LABAI norėčiau pažiūrėti, ką iš viso to padarytum!!!

Elizabeta man paskambino.

– Imu!

– Tikrai? Tikrai nori pamėginti ką nors padaryti iš tos idėjos?

– Be abejo. Geriau padarykim *kartu.*

Apsidžiaugiau. Galėsiu bendradarbiauti su Elizabeta! Ir tokia įdomia tema!

Tada ėmėmės darbo. Danas pradėjo procesą – atsiuntė keletą lapų su istorijos griaučiais, ir mes įnikome lėtai plėtoti veikėjų charakterius bei siužetą.

Vieno mūsų pokalbio pabaigoje pasakiau:

– Kaip mane jaudina šitas darbas. Turiu perskaityti vieną citatą, kad sužadinčiau Elefsinos nuotaiką.

(Labai mėgstu citatas.)

– Paklausykim! – sutartinai tarė Elizabeta ir Danas.

Dramatiškai atsikrenkščiau.

– Čia iš Senekos. „*Yra šventų dalykų, kurie perteikiami neiškart: Elefsina visada kažką nuslepia, kad parodytų tiems, kas atkeliauja vėl.*“ Vis dar šiurpstu kiekvieną kart, kai perskaitau.

Kitus kelis mėnesius plėtojome pasakojimą; kartais visi trys kartu, kartais tik aš su Elizabeta. Ar pasakosime pirmu asmeniu, ar trečiu? Kas iš tikrųjų darosi toje knygos dalyje, kuri vyksta senovės Graikijoje, ir kada? Mums dirbant, kai kurie elementai darėsi vis aiškesni. Šių laikų istorijoje veikėjų šeimai priklausė vienas iš didžiausių Las Vegaso kazino. Senovės Graikijoje pagrindinis veikėjas gimė vergu.

Elizabeta dirbo sunkiausią darbą – nes ji rašė tuos pirmuosius skyrius – bet ir aš turėjau ką veikti. Mokėjau redaguoti ir padėti kurti idėjas, be to, mėgstu mokslinius tyrimus. Kol Elizabeta sprendė sunkias veikėjų ir siužeto problemas, aš rausiausi po Elefsinos misterijų istoriją ir mitologiją.

Pripažįstu, kad vienu momentu netekau drąsos. Visi esame sakę tuos girdėtus žodžius: „Jei būčiau žinojęs, kiek darbo prireiks, nežinau, ar būčiau prasidėjęs.“ Dažnai man šovusi kūrybinio projekto idėja atrodo nesudėtinga ir smagi, bet kai imu kapstytis giliau, pamatau, kiek daug prireiks laiko, energijos ir pastangų jai užbaigti. Sunku gerai atlikti net ir paprastus dalykus, o daugelis dalykų nėra paprasti. Kai pasidarė aišku, kiek

daug darbo net ir man reikės įdėti į *Elefsiną* (ar kaip mes ją pavadinsime – dar vienas labai svarbus klausimas), buvau sukrėsta.

Man reikės atlikti tik vieną nedidelę dalį, bet galbūt net ir toks indėlis – man per didelė atsakomybė ir dėmesio blaškymas? Galbūt reikėtų viską mesti ir nukreipti energiją į savus darbus? Aš labai užimta; ir taip turiu per daug darbų. Siek paprastumo.

Ne! *Daugiau.* Tokiems dalykams, kurie man svarbūs, laiko turiu užtektinai. Kūrybingumą sužadiname, išliedami idėjas, o ne dalydami jas po šaukštelį. Užuot svaičiojusi apie milžinišką krūvą darbų, kuriuos reikės atlikti, kad pabaigtume visą projektą, pagalvojau, kokius darbus reikia pabaigti tik man – per šį mėnesį. Tai atrodė visai įveikiama.

Be to, man labai patiko dirbti su sese. Paskambinusios viena kitai, iškart imdavome kalbėtis sutrumpinta kalba, kurios dalį sudarė temos ir technikos iš kitų mūsų mėgstamų knygų ar filmų.

– Nenoriu vėl kartotis, bet ji primena Maiklą iš „Krikštatėvio“ („The Godfather“).

– O tu jau skaitei „Perėją“ („Passage“)?

– Man reikia dar kartą perskaityti „Magą“ („Magus“).

– Esmė ta, kad granatai iš tikro susiję su Persefone. Demetros sritis – *grūdai.*

– „Slaptoji istorija.“ Galios šaltinis.

– Tuoj paaiškinsiu, bet gal tiktų toks pabėgimas kaip „Muzikos garsuose“ („Sound of Music“)?

– Paklausyk, čia iš Karlo Jungo: „Nėra geresnio būdo sustiprinti branginamą individualumo jausmą negu turėti paslaptį, kurią individas yra davęs įžadus saugoti. Pačioje visuomenės struktūrų pradžioje matome slaptų organizacijų troškimą. Kai jokių tikrų paslapčių nėra, pradedamos kurti ar išgalvoti misterijos, į kurias priimami privilegijuoti naujokai." *Ar ne?*

Perskaičiusi Karlo Karenijo „Elefsina: archetipinis motinos ir dukros vaizdas" („Carl Kerényi „Eleusis: Archetypal image of mother end daughter"), išsiunčiau elektroninį laišką:

Nuo: Grečen Rubin
Kam: Danielis Ėrenhaftas, Liz Kraft
Tema: Re: Pasakysiu jums tik vieną žodį...
Kiaulės. *Mistiškos* kiaulės.

– Tai kas ten per kiaulės? – paklausė Elizabeta, kai kalbėjomės kitą kartą.

– Kiaulės yra labai svarbu! – tegalėjau pasakyti. – *Mistiškos* kiaulės. Tu palauk. Pririnksiu tau informacijos.

Netrukus surinkau aukštą krūvą knygų – iš jų reikės pririnkti gausių smulkmenų, kuriomis maitinama romanų rašytojo vaizduotė. „Senovės pasaulio misterijų kultai" („Mystery Cults of the Ancient World"). „Religinių idėjų istorija" („A History of Religious Ideas"), pirmas ir antras tomai. „Homo Necans" („Žudantis žmogus" („Man The Killer") – man nepaprastai patiko ta knyga). „Visas graikų mitologijos pasaulis" („The Complete World of Greek Mythology"). „Senovinės misterijos: šventųjų tekstų rašytiniai šaltiniai" („The Ancient Mysteries: A Sourcebook of Sacred Texts"). „Elefsina ir Elefsinos misteri-

jos" („Eleusis and the Eleusinian Mysteries"). „Homero giesmė Demetrai" („The Homeric Hymn to Demeter"). Sudėjau pačią naudingiausią medžiagą į paketą ir išsiunčiau paštu, taip pat nusiunčiau Elizabetai knygų, panašių į „Senovės Graikijos kasdienį gyvenimą" („Everyday Life in Ancient Greece"), kurios jai padės paremti pasakojimą istorija.

Netrukus po to, vieną nepaprastą dieną, mano pašto dėžutėje pasirodė elektroninis laiškas nuo Elizabetos.

Nuo: Liz Kraft
Kam: Grečen Rubin
Tema: keletas lapų

Labas – siunčiu kelis lapus. Iš tikrųjų tai tik 3 pirmieji pačios knygos lapai. (Yra pora titulinių – pastorinau, palaikydama ego...) Bet šita scena baigta, tai pagalvojau, kad galiu siųsti. Kitoje scenoje jie eis į požemius. VERTINK BE GAILESČIO! Mano oda – LABAI stora. Kad ir ką pasakysi, neįsižeisiu. Tik noriu parašyti gerai, todėl dabar ir siunčiu. Tiesiog rašyk, ką galvoji. Dėl eilučių redagavimo nesirūpink. Ačiū!

Labai jaudinausi, matydama iš spausdintuvo lendantį lapą su užrašu „Elefsina: neapsakomas poelgis" (kaip mes tuo metu tai vadinome). Elizabeta pradėjo regzti patį pasakojimą, o aš pamačiau, koks jis bus geras. Prieš akis – be galo tolimas kelias, bet tam ilgam darbui pagaliau padaryta gera pradžia. Po kiek laiko gavau dar vieną elektroninį laišką nuo Elizabetos, leidusios savaitgalį Las Vegase su šeima:

Nuo: Liz Kraft
Kam: Grečen Rubin

Kazino restoranas papuoštas grūdų varpomis... Ženklas.

Demetra. Jos sritis – *grūdai*.

– Dalykas tas, kad negalėsiu dirbti labai greitai, – priminė man ji. – Dar turiu ir į darbą vaikščioti.

– Niekur mes neskubame, – atsakiau. – Tai Suaugusiojo paslaptis: žmonės paprastai pervertina, ką įmanoma padaryti per trumpą laiką, per mažai įvertina, ką galima padaryti per ilgą laiką, darant po truputį per dieną. Žiūrėkim, kad būtų *smagu*!

Bet tuomet prisiminiau savo erzinamą polinkį, tegul ir geranorišką, pliaukšėti botagu.

– O gal nori, kad zyzčiau tau apie tai? – paklausiau. – Kartais būnu įkyroka. Bet jeigu nori, kad retkarčiais paklausčiau, aš galiu.

– Atsiskaityti būtų gerai. Suplanuokime, kad kas savaitę tau siųsiu naujos medžiagos. Galėsi man priminti.

– Pažadu per daug negraužti, – tariau (labiau sau pasižadėjau negu jai).

Taip projektas iš tikrųjų prasidėjo. Buvo sunku numatyti, kaip vyks toliau, bet pradžia padaryta.

Kaip nurodyta Pirmojoje nuostabioje tiesoje, siekiant laimės labai svarbu jausti, kad augi ir judi link tikslo – ne mažiau svarbu, o gal ir dar svarbiau, negu galiausiai tą tikslą pasiekti. Šią įtampą apibūdino Nyčė (Nietzsche): „Melodijos pabaiga nėra jos tikslas; bet nepaisant to, jeigu melodija nepasiektų pabaigos, ji nepasiektų ir savo tikslo. Tai – alegorija." Nors kai kurios pasyvesnės laisvalaikio formos, pavyzdžiui, žiūrėti televizorių ar naršyti internete, kurį laiką atrodo smagios, laikui bėgant jos nesuteikia tokios laimės net iš dalies, kokią galima pasiekti

nuveikus kažką įdomiau – pavyzdžiui, tapus Elefsinos misterijų ekspertu ar suredagavus knygos skyriaus juodraštį.

Man nepaprastai pasisekė. Studijuoti ir rašyti – tai mano darbas, leidžiantis man kiekvieną dieną visiškai laisvai spręsti, ką daryti ir kaip. Tačiau net ir aš darausi tuo laimingesnė, kuo daugiau gyvenime susikuriu galimybių rinktis tokius projektus, kurie man iš tikrųjų patinka.

Tikėjausi, kad man patiks bendradarbiauti su sese, ir tikrai buvo smagu, bet taip pat atradau, kad vien dažniau *kalbėdama* su ja, tapau laimingesnė. Turėdamos konkrečią priežastį skambinti, mes pradėjome kalbėtis ilgiau, tad nieko keista, kad pasijutau jai artimesnė. Taip domėjomės projektu, kad beveik neturėjome laiko šnekėtis apie ką nors kitą, todėl neišgirdau visų smulkmenų apie jos virtuvės renovacijos planus ar paskutinius susitikimus su studijų vadovais, o apie naujausius gudruolio Džeko žygius pakalbėdavome labai trumpai, bet tai buvo nesvarbu.

– Kaip puiku, kad tau taip pasisekė dirbti kartu su Elizabeta, – pakomentavo draugė, pažįstanti mus abi. – Ir kaip neįtikėtina, kad savo vaikiškų knygų grupėse radai profesinę galimybę, ir dar *su ja*! Taip gerai išėjo, kad sunku patikėti.

– Taip, – nutęsiau. Iš tikrųjų atrodė beveik kaip... magija. Kaip man galėjo šitaip pasisekti, kad viskas taip šauniai išėjo?

Iš naujo viską apgalvojusi, radau atsakymą: „būti Grečen“. Savo pirmojo laimės projekto metu, stengdamasi pripažinti savo tikrąją prigimtį ir tikruosius pomėgius, įkūriau vaikiškos literatūros grupę. Jei nebūčiau nusprendusi to padaryti, nebūčiau turėjusi priežasties susitikti Dano, nebūčiau tiek daug galvojusi

apie vaikų literatūrą, nebūčiau įžvelgusi Elefsinos misterijų kūrybinio potencialo ir tada neturėčiau tokios galimybės dirbti su Elizabeta. Ir kadangi dabar esu apsėsta senovės Graikijos religijos, kaip man tinka tas pamokymas „Pažink save", išraižytas ant Apolono šventyklos Delfuose. *Būk Grečen.*

Kovo pabaigoje su Džeimio tėvais, kaip ir kasmet per pavasario atostogas, išvykome į paplūdimį.

– O tau baisu, kad turi su jais atostogauti? – paklausė draugė, prieš mums išvažiuojant.

– Ne, – nustebusi atsakiau. – Juk tai nuostabu. Ypač mergaitėms.

Mano anyta labai mėgsta statyti smėlio pilis, ieškoti kriauklelių, garsiai skaityti, vaidinti baseine „Gulbių ežerą" ir apskritai „kvailioti", kaip ji tai vadina, su Eliza ir Eleonora. Mano šešuras pats nestato smėlio pilių, bet jam patinka stebėti, kas dedasi.

Tai reiškia, kad mes su Džeimiu ne tik leidžiame laiką su šeima, bet galime nueiti į sporto salę, pasnausti ar padirbėti, jeigu norisi. Visai šeimai smagu.

– Jau esi anksčiau su jais keliavusi?

– Oi, žinoma. Su Džeimio tėvais keliaujame per kiekvienas pavasario atostogas, kaip ir Darbo dienos savaitgalį. O *mano* tėvus aplankome savaitę per Kalėdas ir savaitę – rugpjūtį.

– Negaliu net įsivaizduoti, – sudrebėjo ji. – Man tiek daug laiko su šeimomis būtų *pragaras.*

Šis pokalbis vėl priminė, kaip man pasisekė. Kaip šeimos narių sveikata neturėtų būti laikoma savaime suprantamu dalyku,

taip ir mūsų harmoningi (dažniausiai) santykiai nėra savaime suprantami.

Atostogaudama pasiverčiau bandymų triušiu, kad išmėginčiau vieno įdomaus tyrimo išvadas. Kaip rodo šis tyrimas, jeigu į malonius potyrius įsiterpia kas nors nemalonaus, dėl to bendras pasitenkinimas gali sustiprėti; pavyzdžiui, kad ir kaip būtų keista, dėl reklamų pasidaro smagiau žiūrėti televiziją, o masažas su pertrauka suteikia daugiau malonumo.

Kad išbandyčiau šį eksperimentą, atostogoms atsivežiau ne tik malonių skaitalų, bet ir keletą ilgų straipsnių. Jie jau kelis mėnesius gulėjo ant lentynos, užgriozdinę brangų paviršiaus plotą ir slėgdami mano sąžinę. Jeigu būčiau prisėdusi jų skaityti, tikriausiai per kelias valandas būčiau perskaičiusi visą krūvą, bet taip ir nesugebėjau prisiversti.

Pasiėmiau tuos straipsnius ir per atostogas kasdien skaičiau po vieną. Ir dėl šio smulkaus, kasdienio, įkyraus darbelio, kaip ir numatė tyrimai, mano atostogos tapo smagesnės. Atlikusi šį nemalonų darbą, labiau mėgavausi laisvalaikiu; skaityti savo malonumui tapo dar maloniau. Be to, įveikusi šį darbą, pasijutau pareiginga ir produktyvi, kažką pasiekusi, ir dėl šio jausmo įdėtas darbas atsipirko su kaupu. (Auksinės žvaigždutės!)

Šiais metais paskutinė mūsų kelionės diena sutapo su Melagių diena, o tai – proga atšvęsti, paruošiant kokius nors šventinius pusryčius. Kadangi buvome ne namuose, teko planuojant apsieiti be savo patikimojo pokštų rekvizito – maistinių dažų.

Mergaitėms bundant, užėjau į jų kambarį.

– Klausykit, vaikai, turiu jums kai ką pasakyti, – tariau rimtu balsu. – Viešbutis ką tik atsiuntė svarbų pranešimą. – Parodžiau voką, ištrauktą iš šiukšliadėžės, kad pranešimas atrodytų labiau įtikinamas. – Vandenyje atrado kažkokį dalyką, kuris gali pakenkti sveikatai, todėl šiandien niekam negalima maudytis.

– Paplūdimy ar baseine? – paklausė Eliza.

– Nei ten, nei ten. Jie tikisi, kad baseine galbūt jau bus galima maudytis rytoj, bet mes jau būsime išvažiavę. Kaip gaila.

Elizos veide staiga pasirodė įtari išraiška.

– Netikiu, – tarė ji.

– Paskaityk laišką! – tariau, paduodama jai.

– Tai kas ten, vandenyje? – liūdnai paklausė Eleonora.

– Kažkokia bakterija.

– Oho, koks siaubas, – tarė Eliza, apsimesdama, kad skaito laišką. Neįtikėtina. Eliza nutarė vaidinti kartu su manimi! – Kokia nesąmonė, visą dieną negalėsime maudytis.

– Nieko baisaus, mamyte, – narsiai tarė Eleonora. – Galėsim veikti ką nors kita.

Galėčiau ištverti, jeigu ji protestuotų, bet žiūrėti į tą nusiminusį veidelį – ne. Teko baigti juokus.

– Su Melagių diena! – sušukau.

– Tikrai? – tarė Eleonora. – Tik pajuokavai? Galėsime maudytis?

– Iš pat pradžių tai patikėjau! – tarė Eliza.

– Išdūrei mus? – paklausė Eleonora. – Noriu nueiti papasakoti seneliui ir močiutei!

Paprašiau jų suvaidinti iš naujo, kad galėčiau nufotografuoti.

Kelionėje puikiai praleidome laiką, nei vaikai, nei suaugusieji per daug neverkšleno ir nesiskundė. Grįždama namo, surašiau Suaugusiųjų paslaptis, pravertusias per šeimos atostogas:

Mažiau yra daugiau.

Jei įmanoma, pradėk anksti.

Kai pakuoji kokį daiktą, galintį prakiurti, įdėk jį į plastiko maišelį.

Niekam neleisk išalkti. Ypač sau.

Linksmumas užkrečiamas, bet niurzgėjimas – dar labiau.

Tepkis kremu nuo saulės.

Nešiokis popierinių servetėlių.

Primink vaikams užsukti į tualetą – nelauk, kol jie patys sugalvos.

Išsimiegok.

Rutina – gerai, bet tampa dar geresnė, jeigu kartais ją suardai.

Padaryk taip, kad elgtis teisingai būtų lengva, o blogai – sunku.

Pabaik, kol dar pirmauji.

Bent kartą per dieną prajuokink kiekvieną vaiką iki nukritimo.

Jei truputį padirbėsi, paskui dykinėti bus smagiau.

Jei kas nepasiseka, dažnai būna smagu prisiminti vėliau.

Jei įmanoma, grįžk šeštadienį, kad galėtum dieną praleisti namie, prieš prasidedant įprastai rutinai.

Lagamine palik užtektinai vietos.

Kaip pastebėjo Eizenhaueris: „Planai nieko neverti, bet planavimas – tai viskas."

Svarbiausia, kad būtų *smagu*.

Kai grįžome į Niujorką, kol tempėme lagaminus iš krovininio lifto, dar kartą pagalvojau apie vieną paprasčiausių ir akivaizdžiausių Suaugusiojo tiesų: visur gerai, bet namuose geriausia.

Pirmąją dieną po atostogų, sėdėdama prie savo darbo stalo, kalbėjausi telefonu su reporteriu, kuris rašė straipsnį apie laimę. Vos minutę pakalbėjusi supratau, kad jis – iš tų, kurie tiki, kad laimė yra pervertinta, savanaudiška ir tikriausiai iliuzinė, o gal – kad žmonės būtų iš tikro patenkinti, jeigu jiems niekas nepūstų miglos ir neverstų išsišiepus vaikytis laimės. Ir jis tikrai laimės siurbėlė. Jis man tarė kaltinamu tonu:

– Na žinoma, *jums* atrodo, kad žmonės kiekvieną dieną, kiekvieną minutę turėtų būti apimti palaimos.

– Ne, aš taip nemanau, – atsakiau. Tačiau manęs nenustebino jo prielaida, nes ir anksčiau esu sulaukusi tokios kritikos.

– Jūs parašėte tokią savipagalbos knygą...

– Ne, nepavadinčiau savo knygos savipagalba. Nors ji ir praverčia, kai nori... padėti sau.

Daugybė didžių istorinių asmenybių studijavo laimę. Nuo kada troškimą pažinti save ir sugebėti susivaldyti priimta lyginti su beverčiais savipagalbos gyvačių taukais?

– Aš rašau sekdama Montenio, Džonsono, Larošfuko, Toro tradicija – ar bent jau stengiuosi.

Lyg jam įdomu.

– Na bet jūs teigiate, kad žmonės turėtų stengtis niekada nepatirti neigiamų emocijų.

– *Niekada* taip nesakiau, – pavargusi tariau. – Aš taip *nemanau.*

Tuomet pokalbis pasisuko į konkretesnę diskusiją apie laimę ir sveikatą, bet padėjusi telefoną nesijaučiau patenkinta. Gaila, kad jis nenorėjo toliau ginčytis ta tema.

Laimės projekto tikslas nėra išbraukti iš gyvenimo visas nelaimingumo formas. Tai neįmanoma, atsižvelgiant į egzistencijos tikrovę ir į žmogaus prigimtį, o net jeigu būtų įmanoma – visai nepageidautina.

Neigiamos emocijos – iki tam tikro lygio – laimingame gyvenime gali atlikti labai naudingą vaidmenį. Jos yra galingi ryškūs ženklai, kad kažkas ne taip. Jos dažnai išjudina mane imtis veiksmų.

Pirmoji nuostabi tiesa teigia: kad būčiau laimingesnė, turiu galvoti apie tai, kaip *jaustis gerai, jaustis blogai* ir *jaustis teisingai*, ir tuo pat metu – *kaip tobulėti.* „Jaustis blogai" – svarbus elementas. Tiesą sakant, viena iš pagrindinių priežasčių pradėti laimės projektą buvo noras nustoti blogai jaustis dėl kaltės, nuoskaudos ir nuobodulio. Kalta jausdavausi, kai prarasdavau kantrybę su vaikais. Nuoskaudą jaučiau Džeimiui už tai, kad jis nesugebėdavo skirti man auksinių žvaigždučių. Nuobodulį – veikdama tai, kas man „turėtų" būti smagu, kaip tuomet maniau. Be to, ir už savo asmeninės patirties ribų man buvo skaudu matyti, kaip kenčia kiti, ir tai mane pakurstė imtis veiksmų – tiek dėl man artimų žmonių, tiek dėl kitų, gyvenančių pasaulyje.

Neigiami jausmai yra savaip naudingi ir dėl kitos priežasties. Vienas iš laimę lemiančių veiksnių yra savęs pažinimas, tačiau pažinti save man labai labai sunku – ypač tuos skausmingus aspektus, kuriuos norisi neigti. Neigiamos emocijos išryškina tai, ką bandau slėpti. Pavyzdžiui, kai svarsčiau, ar keisti karjeros kryptį iš teisės į rašymą, nemaloni emocija – pavydas – man parodė, ko noriu iš tikrųjų. Kai skaitydavau pranešimus apie

grupiokus alumnų žurnale, daugelio karjeros manęs beveik nedomino, net ir susiradusiųjų įdomius teisinius darbus; bet rašytojams *pavydėjau*.

Melas irgi gali būti svarbus ženklas. Viena draugė man sakė:

– Supratau, kad turiu griežčiau kontroliuoti, kiek laiko mano vaikai žiūri televiziją, kai išgirdau save apie tai meluojant pediatrui.

Kita draugė prisipažino:

– Į savo naują darbą galiu eiti pėsčiomis. Vis sakydavau žmonėms, kad ir *vaikštau*, bet iš tikrųjų nevaikščiodavau. Nusprendžiau, kad turiu sakyti tiesą, o tada iš tiesų pradėjau eiti pėsčiomis.

Žinoma, kaip pastebėjo Samuelis Džonsonas: „Vaistai gali pagydyti, kai vartojami teisingai, bet lygiai taip pat gali ir nužudyti, jeigu skiriami skubotai ir neišmanėliškai."

Kartūs neigiamų emocijų vaistai gali būti naudingi, vartojami saikingai, bet jeigu sukelia daug liūdesio – arba, žinoma, depresiją – jie gali sukelti tiek skausmo, kad trukdys normaliai gyventi.

Supratau, kad siekiant laimės labai svarbu ieškoti būdų, kaip panaikinti nelaimingumo priežastis, o jeigu tai neįmanoma, tada konstruktyviai reaguoti į neigiamas emocijas ir sunkias situacijas. Man šeimoje buvo smagiau šnekėtis su sese apie Elefsinos projektą, o ne su tėvais – apie ilgalaikius įgaliojimus, bet abiejų rūšių pokalbiai laimingam gyvenimui yra labai reikalingi.

Nepriklausomai nuo to, ar gyvename po vienu stogu su savo šeima, ir netgi – ar apskritai palaikome kontaktą su šeimos na-

riais, santykiai su saviškiais nulemia mūsų laimę – tiek į gerąją, tiek į blogąją pusę. Kaip rašė Adamas Smitas:

> Su kokiu malonumu mes žvelgiame į šeimą, kurioje visur viešpatauja tarpusavio meilė ir pagarba, kurioje tėvai su vaikais yra draugai vieni kitiems, ir skiriasi tik tuo, kad viena pusė jaučia pagarbią meilę kitai, o ta kita – geranorišką atlaidumą; kurioje laisvė ir meilumas, abipusis saugojimas ir abipusis gerumas rodo, kad brolių neskiria joks interesų priešingumas, seserų nesupriešina joks varžymasis dėl palankumo, ir kur kiekvienas dalykas mums reiškia taikingumo, linksmumo, harmonijos ir pasitenkinimo idėją.

Nedaugelis šeimų pasiekia tą idealą, kurį taip patraukliai piešia Adamas Smitas, ir aš ne visuomet padarau viską, kas nuo manęs priklauso, prisidėdama prie taikos, linksmumo, harmonijos ir pasitenkinimo atmosferos savo pačios šeimoje, bet man labai svarbu dėl to kovoti ir to siekti, kad būčiau laimingesnė namuose.

Balandis

• KAIMYNYSTĖ •

Džiaugtis buvimu čia

Viskas, ką darai kiekvieną dieną, yra svarbu ir įspūdinga, ir visur, kur gyveni, yra įdomu ir gražu.

GERTRUDE STEIN. „PARIS FRANCE“

- BŪTI TURISTE, NEPALIEKANT NAMŲ
- DARYTI NEATSITIKTINIUS GERUS DARBUS
- ATRASTI SAVO KALKUTĄ
- SUKURTI SLAPTĄ VIETĄ

Šį mėnesį norėjau susitelkti į tą jausmą, kurį jaučiu namams, *išėjusi* iš jų. Balandį atšyla oras, todėl šis mėnuo tinkamas galvoti apie savo rajoną, nes nebereikia dėl šalčio skubėti nuo vienų durų iki kitų. Kadangi kasdien pradėjau lėčiau vaikštinėti, užsinorėjau užmegzti ryšius su mane supančiais žmonėmis ir geriau susipažinti su vietove.

Niekada nebuvau aistringa keliautoja ir ilgą laiką tarytum atsiprašinėdavau dėl to, kad nejaučiu aistros kelionėms. Jeigu mėgstu leisti laiką savo bute, užuot tyrinėjusi pasaulį, juk tai tikriausiai reiškia, kad vengiu nuotykių, ribotai domiuosi kitomis kultūromis ir neieškau naujų galimybių? (Jau nekalbant apie pernelyg didelę priklausomybę nuo dietinių gazuotų gėrimų.) Bet kai paraginau save „būti Grečen“ ir pripažinti, ką iš tikrųjų mėgstu, o ko – ne, pripažinau šį faktą apie save.

Iš dalies taip yra dėl to, kad nelabai domiuosi tais dalykais, kurių kiti žmonės ieško keliaudami. Valgau išrankiai, todėl eiti

į naujus restoranus ar ragauti užsienietiškų patiekalų man ne itin smagu. Nemėgstu apsipirkinėti. Man patinka lankytis muziejuose – bet ne per daug. Nemoku jokių kitų kalbų. Neįgijau daug draugų, gyvenančių užsienyje. Neturiu tokių pomėgių, dėl kurių reikėtų keliauti, pavyzdžiui, neorganizuoju žygių į gamtą, nekolekcionuoju meno kūrinių, nestebiu paukščių elgsenos. Kartais pasitaiko, kad visą dieną neiškeliu kojos iš mūsų buto, ir man tai būna labai malonu. Mėgstu atostogauti namuose.

Nenorėčiau gyventi niekur kitur, išskyrus Niujorką. (Džeimis irgi nenorėtų; jis gyvena ne tik tame pačiame mieste, kuriame užaugo, bet ir *tame pačiame kvartale*.) Niujorkas man suteikia laimės kiekvieną dieną, o kai jaučiuosi nelaiminga, kartais guodžiuosi, galvodama apie mane supantį miestą. Mane ramina jo bekraštis didumas; jis – tarsi vandenynas, kalnas ar neaprėpiamos prerijos. Šį jausmą vadinu „Po tiltu“, pagal vieną mėgstamą „Red Hot Chili Peppers“ dainą apie Los Andželą. Man labai patinka neišsemiamos Niujorko galimybės: visi tie butai, išsirikiavę ilguose koridoriuose, nesuskaičiuojami biurai, parduotuvės, parkai, ir kiekvienas iš jų – savos visatos centras. Kas laukia už tų visų durų? O Niujorko pastatai pasižymi keista magiška savybe: jie visada didesni iš vidaus, negu atrodo iš išorės.

Naktį, jei negaliu užmigti, vaikštau po mūsų buto kambarius ir žiūriu į miegančių šeimos narių veidus (saugu, saugu, saugu), o tada stoviu tamsoje prie lango ir žvelgiu į tamsius pastatus kitoje gatvės pusėje. Visada pralinksmėju pamačiusi keletą šviesų – ženklus, kad šalia yra kaimynų. Atsimenu, kaip

rugsėjo 11-ąją ėjau Leksingtono aveniu, apimta šoko, ir galvojau: „Nejaugi viskam gresia pavojus? Ar visa tai nušluos?“ Mane paguodė ramus pažįstamas gyvenimas, kurį mačiau aplink.

Tačiau tuo pat metu žinau, kad žmonės, keliaujantys į nematytas vietas ir mėginantys naujus dalykus, būna laimingesni už tuos, kurie renkasi tik tai, kas pažįstama. Nauji potyriai sužadina ir mano vaizduotę; keliaudama pasisemiu šviežių idėjų ir kūrybinės energijos, net jeigu ir nelabai noriu tai daryti.

Turint omenyje savo įsipareigojimus, negalėčiau dažnai ištrūkti iš namų, net jei norėčiau, – o aš ir netroškau. Užuot tai dariusi, pamėginsiu suderinti namų malonumus su atostogų malonumais, stengdamasi naujai pažvelgti į tai, kas pažįstama. Kad imčiau labiau vertinti savo rajoną, nusprendžiau „būti turiste, nepalikdama namų“. Tuo pat metu, kad būčiau geresnė kaimynė, nutariau „daryti neatsitiktinius gerus darbus“, taip pat „atrasti savo Kalkutą“ – tai yra surasti kokį nors kilnų reikalą ir jam įsipareigoti. Ir nors to nežinojau mėnesio pradžioje, balandžio mėnesį atsirado ir dar vienas sprendimas.

Taip pat pasižadėjau sukurti albumą iš šeimos nuotraukų, susikaupusių nuo sausio mėnesio.

BŪTI TURISTE, NEPALIEKANT NAMŲ

Niujorkas yra ta vieta, kur yra mano dantų gydytojo kabinetas ir kur aš perku popierinius rankšluosčius, tačiau kartu tai – vienas iš didžiųjų pasaulio miestų. Žmonės apkeliauja visą pasaulį, kad atvyktų čia, o aš net nesu aplankiusi Laisvės statu-

los. Leisti miestui tapti tik fonu – lengva, todėl balandį norėjau pradėti labiau džiaugtis Niujorku: jo didybe, galimybėmis, lobiais. Juk tyrimai rodo, kad žmonės, primenantys sau apie savo gyvenimo puikumą ir grožį, gyvena prasmingiau ir jaučiasi laimingesni.

O man Niujorkas – daugiau nei vien paminklų rinkinys. Istorikas Mirča Eliadė (Mircea Eliade) kalba apie „ypatingas vietas“ mūsų gyvenime, kurios gali būti „žmogaus gimimo vieta, jo pirmosios meilės vietos arba tam tikros vietos pirmajame užsienio mieste, kurį jis aplankė jaunystėje. Net nuoširdžiausiai netikinčiam žmogui tos vietos išlieka ypatingos ir unikalios; tai yra jo asmeninės visatos šventavietės“. Turiu savų asmeninių orientyrų, istorinių vietų ir mėgstamų kampelių.

Kad pasidžiaugčiau viešaisiais miesto lobiais ir asmeninėmis „šventavietėmis“, nusprendžiau „būti turistė, nepalikdama namų“. „Būti turiste“ – nereiškia aplankyti kiekvieno turistų mėgstamo taško: Eliso salos, „Cloisters“, „Radio City Music Hall“, parduotuvės „American Girl“. Tai reiškia jausti turisto entuziazmą ir žvelgti jo akimis: turistas skaito ir tyrinėja, visur nueina ir viską mato šviežiu žvilgsniu.

To net nesuvokdama, jau bandžiau „būti turistė“, kai paskutinį kartą lankiausi Niu Heivene. Jeilyje mokiausi ir koledže, ir Teisės fakultete, tad grįždama ten visada pajuntu stiprias emocijas. Su Džeimiu susipažinome Teisės fakultete – ten ypač daug malonių prisiminimų apie pirmąsias mūsų draugystės dienas. Kai paskutinį kartą ten buvau, nusprendžiau sugrįžti į kai kurias svarbias mūsų įsimylėjimo istorijos vietas. Aplankiau

mūsų kabinas teisės bibliotekoje; akmeninę laiptinę, kurioje stovėjome kalbėdami; „Copper Kitchen“ užkandinę, į kurią kartą ėjome pusryčiauti; medinį suoliuką, ant kurio sėdėdami pirmąkart laikėmės už rankų. Nufotografavau kiekvieną vietą.

Viskas keičiasi, ir „Copper Kitchen“ jau nebėra, o vieną dieną dings ir tas medinis suoliukas, ir netgi akmeninė laiptinė, tačiau turiu savo nuotraukas.

Gertrūda Stein pastebėjo: „Viskas, ką darai kiekvieną dieną, yra svarbu ir įspūdinga, ir visur, kur gyveni, yra įdomu ir gražu.“ Mano miestas man įdomus ir gražus – tiesiog todėl, kad jame gyvenu. Sudariau sąrašą būdų, kaip „būti turiste, nepaliekant namų“.

Sužadinti prisiminimus apie praeitį. Kiekvieną dieną keliaudama gatvėmis ėmiau stengtis prisiminti ką nors svarbaus. Štai ta „Gymboree“ parduotuvė, į kurią mudu su Džeimiu pakeliui užsukome nupirkti Elizai raudonų pėdkelnių, eidami į ligoninę, kai gimdžiau Eleonorą. Štai tas Šešiasdešimt devintosios ir Trečiosios aveniu kampas, prie kurio Džeimiui pasakiau: „Iš tikro būtų galima sukurti ir liaupsinamą Čerčilio biografiją, ir smerkiamą, ir jos abi būtų teisingos“, ir Džeimis atsakė: „Galėtum tokią biografiją ir parašyti“, o tai mane įkvėpė sukurti „Keturiasdešimt požiūrio taškų į Vinstoną Čerčilį.“ Štai tas pastatas, kuriame dirba mano. O ten – „Cottage“, kinų restoranas, kuriame valgiau kartu su sese, lankydamasi pas ją, kai ji dar studijavo koledže. Štai daržovių turgus, kuriame mano vyro brolis su žmona demonstravo receptą iš savo knygos „Obuolių jaukumas“. Kasmet vis daugiau vietų įgauna naują prasmę.

Žiūrėti į viską šviežiu žvilgsniu. Eidama gatve, mėginau matyti miestą taip, kaip jį matytų turistas, reporteris ar tyrinėtojas (ir pastebėjau parduotuvių vos už kelių kvartalų nuo savo namo, kurių dar niekada nebuvau mačiusi). Ėmiau atidžiau stebėti savo Niujorko ritmą: kasdienę procesiją šeimų, ilgais šaligatviais einančių į mokyklą; žmones, kurie sustoja kampinėse vaisių parduotuvėlėse, prieš besileisdami į metro. Žiūrėdama Vudžio Aleno (Woody Alen) filmus apie Niujorką – „Anė Hol" („Annie Hall"), „Hana ir seserys" (Hannah and her Sisters"), „Vyrai ir žmonos" („Husbands and wives"), „Manhatanas" („Manhattan") – ėmiau šį miestą matyti kitaip.

Pastebėti kvapus. Kai vasario mėnesį priėmiau sprendimą „įkvėpti malonių kvapų", man ėmė geriau sektis užuosti Niujorko kvapus. Anksčiau kiekvieną kartą vaikščiodama vos pajusdavau kvapus, nebent pasklistų stiprus dvokas, pavyzdžiui, pravažiuojančios šiukšliavežės smarvė. O dabar kaip reikiant atkreipiau dėmesį į karštą, dulkėtą šaligatvio kvapą, kai pradeda lyti, šviežios medienos ir terpentino kvapą priešais statybų aikštelę ir ypatingą kvapą, kuriuo dvelkia metro. Sukau galvą dėl kai kurių uoslės detektyvų: kodėl šita šoninė gyvenamųjų namų gatvelė visada kvepia kino teatro spragėsiais ir kodėl Trečiojoje aveniu staiga ėmė kvepėti spalį kuriamais laužais? Iš kokių ingredientų sudarytas tas neišvengiamas visų vaistinių tinklų kvapas?

Sužinoti daugiau. Labai gerbiu savo tėvą dėl jo enciklopedinių žinių apie Kanzasą; kada tik jo paklausiu apie kokio nors rajono istoriją ar apie kokį statomą pastatą, jis visada žino atsakymą. Norėjau daugiau sužinoti apie Niujorką. Kada tik apsi-

lankau kokiame kitame mieste, perskaitau turisto vadovą, todėl įveikiau Niujorko turisto vadovus „Dešimt architekto maršrutų Manhatane" ir „Manhatano lauko skulptūros". Buvau tuziną kartų sustojusi prie didžiulės bronzinės „Alisos Stebuklų šalyje" statulos Centriniame parke, bet sužinojusi, kad Alisa panaši į skulptoriaus dukrą, ėmiau ją labiau vertinti. Skyriau daugiau laiko skaityti „New York Times" skyrelį apie miestą ir „Wall Street Journal" – „Didysis Niujorkas". Daug metų turėjome didžiulę Keneto Džeksono „Niujorko enciklopediją" („Encyclopedia of New York"); perkėliau ją nuo viršutinės lentynos ant kavos stalelio ir varčiau, vos suradusi laisvą minutę.

Pasuk nuo kelio. Kas savaitę ieškodama nuotykių su Eliza, turėjau progų atrasti nematytų vietų tiesiog mūsų rajone. Daugiau nei dešimt metų gyvenau arčiau nei už dešimties kvartalų nuo Azijos visuomeninio centro ir nė karto nebuvau užsukusi, kol vieną trečiadienį ten apsilankėme su Eliza. Lygiai taip pat, kai vairavau mašiną, – vairuotojo vietoje daugybę kartų matytos gatvės atrodė kaip naujos.

Ilgiau medituoti, žiūrint į „The New Yorker" *žurnalą.* Nuo ankstyvos jaunystės, kada tik žiūrėdavau į „The New Yorker" žurnalo viršelius, mane užplūsdavo stipri emocija: nei linksma, nei liūdna, nei maloni, nei nemaloni, bet tiesiog veriamai ilgėjausi Niujorko. Ir ne to Niujorko, kuris dabar yra mano, o greičiau tokio, kuriame retai apsilankau: miesto, kuriame vyksta „Yankees" žaidimai, vaidinamas „Šekspyras parke", žmonės plaukioja Steiteno salos keltu, vaikšto po Viljamsburgą ir važinėja į darbą Konektikute. Kad įsijausčiau į šį „New Yorker"

jausmą, leidau sau šiek tiek paišlaidauti ir nusipirkau iš antrų rankų kerintį „1925–1989 m. „The New Yorker“ viršelių komplektą. Su Eliza ir Eleonora įnikusios vartėme jo puslapius ištisas valandas. Šie paveikslai priminė ir tikrąjį, ir netikrąjį, mano įsivaizduotą, Niujorką.

Būti turistu – tai proto nusiteikimas.

DARYTI NEATSITIKTINIUS GERUS DARBUS

Iš visų elementų, sudarančių rajoną, patys svarbiausi yra kaimynai, o aš norėjau labiau demonstruoti kaimyniškumo dvasią ir labiau pasistengti suteikti laimės žmonėms, kuriuos per dieną sutinku tiek savo name, tiek vaikščiodama įprastais keliais. Dėl to man kilo du klausimai: ar aš, būdama šalia, teikiu laimės kitiems? Ir ar savo veiksmais sukuriu sąlygas, galinčias suteikti kitiems žmonėms daugiau laimės? Svarstydama šiuos klausimus, prisiminiau, kad dažnai tenka girdėti patarimą, neva geras būdas suteikti kitiems laimės – „daryti atsitiktinius gerus darbus“. Bet aš nesutinku.

Taip, jeigu atsitiktinai padarysiu gerą darbą, *aš* jausiuosi laimingesnė: pavyzdžiui, sumokėjusi rinkliavą už mašiną, važiuojančią paskui mane, arba įdėjusi monetų nepažįstamajam į stovėjimo vietos automatą. Tai Antroji nuostabi tiesa, A dalis, kurią galima apibendrinti kaip „daryk gera, jauskis gerai“. Tačiau tyrimai rodo, kad daugelis žmonių į tai, kad *jiems* kas nors atsitiktinai padaro gerą darbą, reaguoja įtariai!

Aš tai tikrai taip reaguoju. Jeigu kas nors atsitiktinai padaro man ką nors gero, pajuntu įtarimą. Nemanau, kad mano reak-

cija rodo cinizmą ar gilų nepasitikėjimą žmonija; problema – ne pats geras darbas, o *atsitiktinumas*. Jeigu nepažįstamasis man duoda dolerį, aš įtariu, kad jis mėgina sukelti stiprų psichologinį fenomeną – „atsilyginimą“ (kai kas nors kažką duoda kitam ar padaro ką nors gero, gavusysis pajunta, kad turėtų atsilyginti). Tai dėl atsilyginimo Hare Krišna organizacijos nariai praeiviams oro uostuose dalija gėles ir dėl to labdaros organizacijos, prašydamos pinigų, atsiunčia nemokamų lipdukų adresui rašyti. Be to, atsitiktinis geras darbas gali pasitaikyti visai ne vietoje. Galiu sumokėti rinkliavą už milijonierių arba užpildyti ištuštėjusį stovėjimo vietos automatą moteriai, stovinčiai šalia manęs ant šaligatvio, pasirengusiai jau išvažiuoti automobiliu. Vienas draugas man pasakojo, kad kartą jį gatvėje sustabdė aukštas vyriškis ir pareiškė: „Apkabinu nemokamai!“ ir apkabino jį. Tuo apkabinimu, nors tai ir buvo nemokamas ir visai atsitiktinis geras darbas, mano draugas visai neapsidžiaugė.

Žinoma, būti maloniam – malonu. Nieko *bloga* atsitiktinai daryti gerus darbus. Bet jeigu noriu jaustis laimingesnė, atnešdama laimės kitiems žmonėms (o tai tauriausias būdas įgyti daugiau laimės), turėčiau daryti daugiau *neatsitiktinių* gerų darbų. Juk pasidaro linksmiau pamačius, kad nepažįstamasis, draugas ar kolega kažką daro, nes rūpinasi manimi; o spėlioti, kodėl kas nors nepaaiškinamai padarė man kažką netikėta, kad ir kaip būtų malonu, vis tiek truputį baugu.

Viena draugė man pasakojo, kaip padarė nuostabų neatsitiktinį gerą darbą. Prieš keletą metų, balandžio 15-ąją, ji užėjo į paštą, pilną žmonių, kuriems reikėjo išsiųsti mokesčių grąži-

nimo dokumentus, ir atsistojo į didžiulę eilę prie vienintelės pašto ženklų pardavinėjimo mašinos. Kai pagaliau atėjo mano draugės eilė, užuot nusipirkusi kuo mažiau pašto ženklų, ji nupirko jų visą lapą. Tada praėjo pro kiekvieną žmogų, laukusį po jos, duodama kiekvienam pašto ženklų, kol jie pasibaigė. Tie, kurie nemokamai gavo pašto ženklų, labai apsidžiaugė – ir net tie, kurie negavo, irgi buvo laimingi, nes ta ilga lėta eilė taip greitai sutrumpėjo. Ji sakė, kad visi nustebo, susijaudino ir džiūgavo.

Kokia laiminga pasijutau, vien pagalvojusi apie tą momentą! Bjaurų apsilankymą pašte tvarkyti mokesčių mano draugė transformavo į laimės momentą – ir ne vien sau, bet ir nepažįstamiesiems, laukusiems eilėje po jos. Ir man taip pat.

Gali būti, kad atsitiktiniai geri darbai iš dalies tokie patrauklūs dėl to, kad tas atsitiktinumas padeda nuslėpti, jog esi susijęs su tais gerais darbais; kai kurie žmonės tiki, kad, prisiimdami „garbę" už gerą darbą, kažkaip sumažina jo vertę, ir dėl tos pačios priežasties kai kas tvirtina, kad joks altruistinis poelgis nėra iš tiesų nesavanaudiškas, nes atliktas geras darbas savaime teikia didžiulį malonumą – juk padarei kažką gero.

Mano manymu: taip ir yra, ir tuo geriau! Vienas iš geriausių būdų suteikti laimės *sau* – tai suteikti laimės *kitiems* (ir vėl Antroji nuostabi tiesa, A dalis), ir tai turbūt yra vienas iš pačių geriausių žmogaus prigimties bruožų. Kaip pastebėjo Montenis: „Šie geros sąžinės įrodymai yra malonūs; o toks natūralus malonumas mums labai naudingas; tai vienintelis atlygis, kurio negali negauti."

Bandžiau sugalvoti daugiau smulkių būdų, kokius dar neatsitiktinius gerus darbus būtų galima daryti, ir kad žmonės būtų laimingesni, kai aš esu šalia. Visų pirma, pasistengiau tiesiog elgtis mandagiau (tai žemiausias gerumo lygis, bet vis tiek svarbus). Pernelyg dažnai anksčiau skubėdavau, taip užsiėmusi savo mintimis, kad net nepastebėdavau turistų, spoksančių į žemėlapį, ar motinos, neįveikiančios vežimėlio, todėl ėmiau labiau stengtis pastebėti, kai kitiems žmonėms reikia pagalbos. Nors aš pati nešiukšlinu, niekada nebuvau net pagalvojusi ką nors daryti su kitų žmonių šiukšlėmis. Tačiau vieną popietę važiavau metro, ir ten voliojosi tuščias plastmasinis butelis, baisiai erzindamas visą vagoną. Butelis raičiojosi pirmyn atgal, pirmyn atgal, ir aš pamaniau: „Kas nors galėtų jį pakelti.“ Tada pagalvojau: „Kas nors toks kaip aš! Kodėl *aš* negalėčiau būti ta, kuri jį pakels?“ Ir pakėliau. Kasdien žingsniuodama po rajoną, trumpai susitikdavau labai daug žmonių, ir daugelį iš jų matydavau kas savaitę, bet, užuot tai pripažinusi, buvau įpratusi elgtis taip, tarsi toje vaistinėje ar laikraščių kioske lankyčiausi pirmą kartą. Nusprendusi daryti neatsitiktinius gerus darbus, pasistengiau šypsotis ir sveikintis su pažįstamais nepažįstamaisiais.

Šie poelgiai atrodė tokie menki; nepaisant to, turėjau sau pripažinti, kad dėl to mano elgesys iš tikrųjų pasikeitė.

Tačiau norėjau iš savęs paprašyti daugiau. Esu santūri, todėl man būtų neįveikiamai sunku imtis tokių gerų darbų, dėl kurių reikėtų daug bendrauti su nepažįstamais, pavyzdžiui, dalijant tuos pašto ženklus. Norėčiau būti atviresnė ir draugiškesnė, bet

nesu. Ką dar galėčiau padaryti, neperžengdama savo prigimties ribų?

Nusprendžiau įdėti kur kas daugiau pastangų, kad suartinčiau žmones, pavyzdžiui, kviesdama naujokus į savo įvairias skaitymo ir rašymo grupes, taip pat rekomenduoti žmones į darbą. Kai ekonominė aplinka tokia sudėtinga, žmonėms reikia kiek įmanoma daugiau padėti. Per dieną man tenka bendrauti su daug žmonių, turinčių nuosavą verslą: su vaizdo kūrėjais, tinklalapių dizaineriais, rašytojais ir redaktoriais, virtualiais padėjėjais, grafikos dizaineriais, sporto salės treneriais, menininkais, literatūros agentais ir socialinių medijų konsultantais. Ir anksčiau rekomenduodavau, bet dabar ėmiau ieškoti daugiau progų pasiūlyti mano gerbiamų žmonių darbus ir, jeigu galima, iškart elektroniniu paštu nusiųsti papildomą kontaktinę informaciją. Pavyzdžiui, kada tik galėdama, reklamuodavau „Manhattan Home Network" dirbantį Čarlzą Stentoną (Charles Stanton), kompiuterių specialistą, kuriam esu amžinai dėkinga už jo neišsenkamus sugebėjimus išspręsti IT problemas, kurių auka nuolatos tampu, nes esu nepriklausoma darbuotoja, neišmanau technikos, o mano sritis – mokslai apie žinojimą.

Lygiai taip pat, kadangi ypač mėgstu rašytojus, ėmiau naudotis savo darbais internete, atkreipdama dėmesį į puikius kūrinius. Kiekvieną dieną į savo tinklaraštį pradėjau dėti nuorodas į kitų tinklaraščius, o geriausias knygas rekomenduoju kada tik galėdama.

Tai nėra *stambūs* geri darbai; tai yra smulkūs, neatsitiktiniai atitikmenys to, ką darome, kai sumokame rinkliavą už nepažįs-

tamąjį ar įdedame pinigų į stovėjimo automatą. Nepaisant to, net ir smulkūs geri darbai yra vertingi.

ATRASTI SAVO KALKUTĄ

Suvokiau, kad, norėdama puoselėti tikrąjį kaimyniškumą, turiu atkreipti dėmesį į platesnius dalykus, nei vien mano pastato prieigos ar pažįstamų žmonių ratas. Bet kaip?

Prieš keletą metų, kai nusprendžiau „imituoti dvasinį mokytoją“, savo dvasine mokytoja pasirinkau Šv. Teresę iš Lizjė – pasirinkimas gal ir keistokas, nes aš nesu katalikė. Taip giliai susižavėjau Šv. Terese, kad net ėmiau domėtis kitomis dvasinėmis mokytojomis, irgi Teresėmis: šešiolikto amžiaus Terese Aviliete, didžiąja reformuotoja, steigėja ir mistike; ir šiuolaikine Motina Terese, kuri nenuilsdama darbavosi su „vargingiausiais iš vargingiausiųjų“ Kalkutoje ir kitur. (Kaip Motina Teresė pasirūpino paaiškinti, ji savo vardą pasiėmė iš Šv. Teresės iš Lizjė, Gėlelės, o ne iš valdingosios Teresės Avilietės.)

Kai skaičiau apie Motiną Teresę, man ypač įstrigo viena jos frazė; kai kas nors jos maldaudavo priimti dirbti kartu arba paklausdavo, kaip sekti jos gyvenimo pavyzdžiu, ji patardavo: „Susirask savo Kalkutą.“ Tai reiškia: užuot griebęsi tos misijos, kurią ji išgarsino, žmonės turėtų susirasti savo kilnių reikalų. Taip, kaip ji patyrė „pašaukimą pašaukime“, nuvedusį ją dirbti kaip tik tokio darbo, kiti irgi turėtų atrasti, dėl kokio kilnaus reikalo jie panorėtų veikti ir kur galėtų panaudoti savo gebėjimus.

Ar esu atradusi savo Kalkutą? Ne.

Esu aukojusi savo laiką, energiją ir pinigus Niujorko viešajai bibliotekai. Mane visada traukė bibliotekos; labai mėgstu tą galimybių ir darbštumo pojūtį, tylią kompaniją ir *tokią daugybę knygų*. Pavyzdžiui, koledžo laikais, kada tik pasijusdavau nusiminusi, nueidavau pabūti tarp didžiulės Sterlingo bibliotekos stelažų. Atsitiktinai išsirinkdavau kurį nors aukštą ir žvalgydavausi po sausakimšas paslaptingas lentynas. Visada susijaudindavau, tarsi ieškodama nuotykių, tarsi tuoj atrasiu kokį lobį. Kadangi taip mėgstu bibliotekas, džiaugiausi turėdama galimybę padėti jas išlaikyti.

Savanoriaujant padėti kitiems – tai geras darbas, kartu suteikiantis asmeninės laimės; peržiūrėjus „Nacionalinių ir bendruomenių tarnybų korporacijos" tyrimus matyti, kad tie, kurie prisideda prie kilnaus tikslo, jeigu jis jiems atrodo vertingas, būna laimingesni ir sveikesni. Jie lėčiau sensta fiziškai ir protiškai. Ir nėra tiesiog taip, kad mėgstantys padėti žmonės tiesiog būna tie, kurie sveikesni ir laimingesni; pagalba kitiems *suteikia* laimės. „Būk nesavanaudis, nesvarbu, kad savanaudiškais tikslais", – tai vienas iš maniškių laimės paradoksų. Apie ketvirtadalis amerikiečių savanoriauja, o šių savanorių trečdalis aukoja daugiau nei šimtą valandų per metus.

Be to, nors savigarbos tema per pastaruosius kelis dešimtmečius yra sukėlusi nemažai nesutarimų, akivaizdu, kad negalime įgyti sveikos savigarbos vien kartodami sau, kokie esame puikūs, ar net jeigu kiti žmonės mums sako tą patį. Sveiką savigarbą išsiugdome tada, kai elgiamės taip, kad nusipelnytume savo pačių pagarbos – pavyzdžiui, padėdami kitiems.

Tačiau nors ir tiesa, kad padėdami kitiems tampame laimingesni ir kad galime pajusti aiškų „pagalbininko svaigulį“, taip pat tiesa ir tai, kad būdami nelaimingi dažnai pajuntame, kad padėti kitiems mums yra per sunku. Jei padėtume kitiems, tikėtina, kad pasijustume laimingesni, tačiau nelaimingi žmonės dažnai būna užsiėmę savo pačių problemomis ir neturi emocinių rezervų, kuriuos galėtų nukreipti į išorę. O laimingi žmonės – priešingai, dažniau savanoriauja, aukoja daugiau pinigų ir natūraliai domisi kitais.

Esu tai pastebėjusi savyje. Kaip ir tikėjausi, pradėdama pirmąjį laimės projektą, kai tapau laimingesnė gyvenime, ėmiau energingiau ieškoti būdų padėti kitiems.

Bet argi Niujorko viešoji biblioteka – „mano Kalkuta“? Ne. Motinos Teresės patarimas „susirasti savo Kalkutą“ man reiškė, kad turiu rasti tokį kilnų reikalą, kuriam reikėtų mano ypatingo dėmesio ir sugebėjimų. Bet kokį? Prisiminiau Mencijaus (Mencius) pastabą: „Pareigos kelias veda šalia, o žmogus jo ieško ten, kur toli.“ Visai šalia, jau ir mano gyvenime, buvo kilnus tikslas, kuris traukė mane ypač stipriai: organų donorystė.

Džeimio hepatitas C reiškė, kad jo kepenis nuolat paslapčia puola virusas. Tikėjomės, kad jo kepenys išlaikys, kol atsiras naujų gydymo metodų, bet gali nutikti kitaip. Todėl, nors Džeimis atrodo idealiai sveikas ir šiuo metu jam kepenų persodinti nereikia, o gal niekada ir nereikės, tokia ateitis mums tikrai atrodė kur kas labiau įmanoma nei daugeliui žmonių, o aš pradėjau giliai domėtis organų donorystės problemomis. Tiesą sakant, prieš keletą metų pradėjau dirbti Niujorko orga-

nų donorų tinkle (angl. NYODN), „OPO“ (Organų parūpinimo organizacijoje), kuri valdo klinikinį organų donorystės procesą, koordinuoja donorų atitikimą ir padeda donorų šeimoms Niujorke.

Dirbdama šioje organizacijoje, labai daug sužinojau apie organų donorystės problemas. Jungtinėse Valstijose egzistuoja didžiulis nepatenkinamas transplantuojamų organų poreikis, o NYODN mėgina įvairiais būdais šią problemą spręsti. Vienas sprendimas: įtikinti daugiau žmonių sutikti tapti organų donorais! (Argi yra geresnių neatsitiktinių gerų darbų?) 83 procentai niujorkiečių palaiko organų donorystę – teoriškai. Bet kaip juos paraginti pasirašyti už šiuos įsitikinimus? Šis žingsnis svarbus: kai šeimos susiduria su klausimu, ar dovanoti žmogaus organus, joms labai padeda, jeigu yra žinoma, ko tas žmogus norėjo.

Niujorke 95 procentai tų, kurie pasirašo sutikimą tapti organų donorais, šį žingsnį žengia Motorinių transporto priemonių departamente (angl. DMV), kai gauna arba atnaujina vairuotojo pažymėjimą arba tapatybės kortelę; žmonės taip pat gali registruotis internetu. Tačiau iš visų galinčių pasirašyti tai yra padarę tik 15 procentų niujorkiečių (nacionalinis vidurkis yra 40 procentų, o kai kuriose valstijose šis rodiklis siekia net 75 procentus). Kodėl? Iš dalies todėl, kad Niujorke vairuotojo pažymėjimo atnaujinimo ciklas – aštuoneri metai (vairuotojams patogu, bet organų donorystei – blogai), o DMV – paprastai nelinkęs bendradarbiauti, tačiau dar blogiau tai, kad dabartinis registras internete dėl įvairių priežasčių yra nepatogus ir painus.

Bet kaip tik tada, kai pradėjau ieškoti savo Kalkutos, įvyko keletas daug žadančių pokyčių. NYODN pasamdė naują rinkodaros ir komunikacijų viceprezidentą, DMV ėmė mieliau bendradarbiauti, taip pat buvo iškeltas reikšmingas pasiūlymas perkelti registro administravimą iš Niujorko sveikatos departamento į Niujorko donorystės aljansą (tai grupė, kurią sudaro Niujorko OPO ir audinių bankai). Šis pokytis būtų nepaprastai naudingas, nes patikėjus registrą kitoms rankoms būtų galima kur kas veiksmingiau pateikti ir reklamuoti.

Prieš keletą metų viena draugė, dirbanti organizacijoje, finansuojančioje socialinius verslininkus, man užsiminė:

– Kai kalbuosi su pareiškėjais, paprašau jų papasakoti apie savo pareigos momentą. Visada įdomu išgirsti, ką atsakys.

– Kas tas „pareigos momentas"? – paklausiau. Dar nebuvau girdėjusi to termino.

– Tai ta akimirka, kai pagalvoji: ei, kas nors tikrai turėtų pamėginti pagerinti tinklų nuo maliarijos paskirstymą arba mokyti vaikus apie teatrą ar dar ką nors, o tada suvoki: „Ei, tai *aš* esu tas, kuris turėtų kažką daryti. *Aš*."

Pagalvojusi apie naująsias registro galimybes, pajutau tą pareigos momentą. *Štai* mano Kalkuta. Štai ta sritis, kurioje aš, nors ir nesu nei gydytoja, nei donorystės ekspertė, galėčiau suteikti naudingų žinių ir įdėti darbo. Be to, karštai tikėjau tokio reikalo svarbumu.

Tačiau suabejojau, prieš puldama ten. Nesu ekspertė nei interneto rinkodaros, nei valstijos sveikatos politikos, nei organų donorystės srityse; ar pakankamai žinau, kad galėčiau ką nors

pasiūlyti? Galbūt procesui turėtų vadovauti geriau išmanantys žmonės? Jau ir taip jaučiausi pernelyg apsikrovusi savais darbais; ar turiu laiko ir energijos, kuriuos galėčiau skirti šiai problemai? Dabar jau labai retai naudodavausi savo teisinėmis žiniomis; ar derėtų man siūlyti, kaip interpretuoti įstatymus?

Ką gi, pamaniau, tai tiesa, aš nesu interneto rinkodaros ekspertė, bet pati naudoju tokius įrankius kaip „Facebook", „Twitter", „YouTube" ir „MailChimp". Nedaug išmanau apie tinklapių dizainą, bet šį tą žinau. Esu baigusi teisę. Suprantu pagrindines problemas, susijusias su registru, suvokiu, kodėl taip skubiai reikia pokyčių.

Pradėjusi dirbti nugalėjau savo pavojingą, jau pažįstamą norą siekti paprastumo, nes apsiribojau ir vykdžiau tik tokias užduotis, kurias darydama jaučiausi tvirtai. Pradėjusi maniau, kad užteks paaiškinti, kaip „MailChimp" programoje sutvarkyti prenumeratos dėžutę; užduotis išaugo į kur kas didesnę! *Daugiau.*

Kai dirbau ir stengiausi „atrasti savo Kalkutą", įvyko kai kas, ko nesitikėjau: mano susidomėjimas registru patraukė Džeimio dėmesį, ir jis irgi įsitraukė į darbą. Kaip vėliau paaiškėjo, Džeimio dalyvavimas pasirodė neįkainojamas, nes jis tarsi enciklopedija atsiminė informaciją apie visus pažįstamus žmones, jų pomėgius, turimas žinias ir įgūdžius, kuriuos būtų galima išnaudoti. Aš galvojau tik apie tai, ką *aš* galėčiau nuveikti, o Džeimis pagalvojo plačiau ir surado keletą nesusijusių žmonių, turinčių svarbių specialiųjų sugebėjimų. Kai šie ekspertai įsitraukė į darbus, viskas ėmė judėti kur kas sparčiau.

O man asmeniškai buvo smagu turėti progą bendradarbiauti su Džeimiu. Pirmaisiais mūsų santuokos metais mudu pradėjome dirbti pas FCC pirmininką Redą Hundtą (Red Hundt) Vašingtone, Kolumbijos apygardoje, todėl dažnai kartu dalyvaudavome susirinkimuose ir gaudavome tuos pačius elektroninius laiškus. Man labai patiko, kad tuomet pasitaikė proga pamatyti Džeimį iš visai kitos perspektyvos (pavyzdžiui, kaip jis keistai rašo darbinius elektroninius laiškus, visai kitaip negu asmeninius, kai rašo man). O dabar vėl dirbome kartu srityje, nesusijusioje su mūsų vaikais, atostogų kelionės planavimu ar namų remonto darbais.

Be to, kai mes su Džeimiu rimčiau įsitraukėme, pradėjo dalyvauti ir mano šešuras su anyta, ir abudu taip pat nemažai prisidėjo. Jiems irgi labai rūpėjo organų donorystė, tik jie nežinojo, kaip galėtų padėti.

Kaip dažnai nutinka, kuo daugiau sužinojome, tuo didesnė nemokša pasijutau. Sumanymo apimtis vis augo, o žmonės vis ragino: „Pradėkit kampaniją, kad...“, „Atlikite apklausą, kad sužinotumėt, ar...“ ir „Turėtum paskambinti...“ Be to, kuo daugiau žmonių ir organizacijų prisidėjo, tuo labiau nuo tokios plėtros daugėjo elektroninių laiškų, susirinkimų ir klausimų. Bet ar jaučiausi laimingesnė žinodama, kad padariau, ką galėjau, naudodamasi tokiais sugebėjimais, kokius turiu, kad pagelbėčiau organų donorystės reikalui? Be abejo.

Vieną ankstų rytą prie mūsų gatvės kampo susidūriau su šešuru. Niujorkas didelis, bet kartais atrodo toks mažas, kaip Šiaurės Platas.

– Labas! – šūktelėjau, pamačiusi jį nerangiai belipantį iš taksi su dviem išsipūtusiais juodais segtuvais, kuriuos jis visur nešiojasi.

– Kur mergaitės?

– Jos su Džeimiu. Klausykit, ačiū, kad tuomet paskambinote! – tariau. Jis neseniai labai padėjo, paskambinęs kai kam telefonu dėl donorystės registro. – Pačiu laiku. *Tikrai* labai padėjote.

– Tai aš mielai, – tarė jis. – Jaučiu, kad reikalai tikrai netrukus pajudės. Jeigu galėsiu dar kuo nors padėti, kreipkis.

– Būtinai! – atsakiau.

Kaip džiaugiuosi, turėdama progą padirbėti su Džeimiu, taip man smagu šitaip dirbti ir su Džeimio tėvais, taip pat – turėti bendrų interesų, nesusijusių su asmeniniais šeimos reikalais. Niekada nebūčiau pagalvojusi, kad dėl šio sprendimo gausiu progą bendradarbiauti su savo vyro tėvais.

SUKURTI SLAPTĄ VIETĄ

Prieš rugsėjį pradėdama savo laimės projektą, aš kruopščiai suplanavau visų metų sprendimus. Tačiau pridėjau dar vieną sprendimą, besibaigiant mėnesiui, kai staiga pavyko žodžiais išreikšti tą nesuformuluotą ilgesį, kurį seniai jaučiau savo namuose.

Vieną apsiniaukusią balandžio popietę pasiėmiau Elizą iš mokyklos ir mudvi pasukome į „Whitney“ muziejų ieškoti kassavaitinio nuotykio. Išeidamos iš muziejaus stabtelėjome pasigrožėti kūriniu, kurį visada labai mėgau, Čarlzo Simondso

(Charles Simonds) „Buveinėmis“. Įkištas į vos pastebimą kampą pagrindinėje laiptinėje, prie lango stovi mažytis, iš molio nulipdytas peizažas su namu ant kalno, – ta scena primena būstus uolose Amerikos pietvakariuose. Kūrinys atrodo senoviškas. Mažas, bet monumentalus.

Mes su Eliza jį apžiūrinėjome, kai kažkodėl pirmą kartą pastebėjau lentelę su aprašymu, kuriame buvo parašyta, kad priešais mus esanti skulptūra iš tikrųjų yra tik viena iš trijų dalių skulptūros, nulipdytos iš molio, smėlio, akmenų ir medžio. Kitos dvi kūrinio dalys yra už muziejaus ribų: viena įtaisyta ant parduotuvės palangės antrajame aukšte, kitoje gatvės pusėje priešais muziejų, o kita – pakišta po daugiabučio namo kamino stogeliu.

– Oi, nieko sau, – pasakiau Elizai. – Paskaityk šitą lentelę. Kitos dvi šitos skulptūros dalys yra muziejaus *išorėje. Kitoje gatvės pusėje*!

– Ką? Negali būti!

Abi įsižiūrėjome pro langą.

– Štai kur ji, matau! – rodydama tariau. – Matau jas abi!

– Kur?

– Ten, ant to namo palangės – ir ten aukštai, po stogeliu virš to kamino.

– Oho, – atsiduso Eliza. – Aš irgi matau. Jos *lauke*! O taip galima? Laikyti meno kūrinius *lauke*?

– *Kaip* gražu, – tariau aš. – O mes pro tą namą vaikščiojome tuzinus kartų. Negaliu patikėti, kad nieko apie tai nežinojome.

Dar ilgai žiūrėjome.

– Gal galim truputį sustoti? – paklausė Eliza, kai galiausiai išėjome iš muziejaus pasižiūrėti, kaip atrodo iš gatvės. – Noriu nufotografuoti.

– Aišku.

Ji pakėlė telefoną ir nufotografavo keliais skirtingais kampais.

– Iš tų nuotraukų nelabai suprasi, – sumurmėjo.

Eidamos namo niekaip negalėjome nustoti šnekėjusios apie tą skulptūrą. Taip meno kūriniu nesidžiaugiau nuo tada, kai pamačiau Džozefo Kornelio (Joseph Cornell) parodą Čikagos meno institute.

Visą gyvenimą svajojau, kad sugebėčiau labiau mėgautis menu. Visada jaučiau, kad nedaug trūksta ir jau pradėsiu labiau juo džiaugtis ir mėgti, bet kažkodėl negalėjau atrasti tos gyslelės, kuri paskatintų mano susidomėjimą. Pavyzdžiui, lankiau piešimo pamokas, nes tikėjausi, kad išmokus piešti galbūt taps lengviau, bet netapo. Kai pamatydavau man patikusį meno kūrinį, labai panorėdavau... jį panaudoti, transformuoti, pritaikyti sau, o kadangi to padaryti būdavo neįmanoma, galiausiai pasijusdavau taip, tarsi man kažkas sutrukdė.

Kai žingsniavome namo, paklausiau savęs: „Kodėl man taip patinka „Buveinės“? Kodėl jos mane taip smarkiai traukia?“ Viena iš svarbiausių pamokų, kurias išmokau per savo laimės projektą, – itin atidžiai ištyrinėti, kai dėl ko nors užsidegu entuziazmu. Praeityje dažnai ignoruodavau sukilusį susidomėjimą. Pasigrožėdavau kokiu nors objektu ar pasidomėdavau kokia nors tema – bet neilgai apie tai galvodavau. Tačiau vėliau

suvokiau, kad neturiu tiek daug pomėgių ir entuziazmo, kad galėčiau sau leisti nors kiek juos ignoruoti. Vis galvojau apie miniatiūrinius, paslėptus „Buveinių“ peizažus ir staiga man šovė idėja, o tada paskutinę minutę priėmiau sprendimą „sukurti slaptą vietą“.

– Palauk. Paklausyk! – griebiau Elizą už rankos. – Turiu nuostabią idėją. Padėkime miniatiūrinį peizažą kur nors *mūsų bute*. Sukurkime mažytę sceną, paslėptą vaistų spintelėje ar virš knygų lentynos! Tai būtų *neįtikėtina*.

Jau galėjau įsivaizduoti. Atidarome virtuvės spintelę, o ten – ne pietų lėkščių servizas, o mažytė kalno viršūnė.

– Taip, būtų puiku! – Eliza iškart suprato, ką aš turiu omenyje. – Bet reikalas tas, – pridūrė ji, – kad jis turėtų būti tikrai geras. *Mes* tokio gero daikto nepadarysime.

– Teisingai, – linktelėjau. – Reikia, kad jis būtų labai gražus. Bet kaip mums ką nors rasti? Net neįsivaizduoju.

– Gal Čarlzas Simondsas sukūrė daugiau kūrinių.

– Taip, bet jo darbai būna muziejuose. Būtų per brangu. Gal yra menininkų, nebūtinai profesionalių, kuriančių miniatiūrines scenas? Bet kaip jų rasti? Nemanau, kad kur nors yra sąrašas... Reikės man paieškoti.

– O aš galiu ieškoti kartu?

– Žinoma!

Tą vakarą, kai paskambino mano motina, papasakojau jai apie Simondso skulptūrą ir apie mūsų ryžtą įrengti miniatiūrinę sceną namuose.

– Žiūriu dabar į „Buveines“ internete, – tarė ji. – Kaip gražu.

– Įsivaizduok, koks jausmas būtų atidarius virtuvės spintelę rasti uolų namelį! Arba laikyti vaistų spintelėje slaptą sceną su undinėle.

– Kaip Narniją spintoje, – šūktelėjo Eliza.

Kol kalbėjausi, atslinko susirūpinusi Eleonora.

– Mamyte, yra problema, – rimtai tarė ji.

– Tuoj, mama. Kas yra, Eno?

– Tu pasakoji Benei, kad nori miniatiūrinės scenos. Bet žinai, kaip aš mėgstu žaisti su gražiais dalykėliais. Jeigu tokį nusipirksi, aš norėsiu su juo žaisti savo zonoje.

– Na taip, norėsi, – tariau jai. – Gerai, kad pasakei. Reikės apie tai pagalvoti.

Ji teisi, ji *norės* žaisti su juo. Vėliau sugalvosime, ką daryti.

Kitas kelias dienas ieškojau. Paprašiau rekomendacijų per „Twitter" ir „Facebook"; kartu su Eliza peržiūrėjome „Etsy.com" puslapį, kuriame pardavinėjami rankų darbo kūriniai; išsiunčiau kelis elektroninius laiškus meną mėgstantiems draugams. Pasižymėjau, kad išsinuomočiau filmą „Maži baldeliai".

– Žiūrėk čia, – pasakiau Elizai, kai abi ieškojome internete skirtingais nešiojamaisiais kompiuteriais. – Tai vadinasi žaisline fotografija.

– Ar čia fotografuoja miniatiūras? – paklausė ji, žiūrėdama man per petį.

– Ne! – atsakiau. – Todėl ir įdomu. Čia nufotografuoti tikri vaizdai. Dėl žaislinės fotografijos technikos viskas atrodo kaip miniatiūra.

– O *mes* taip galėtume?

– Galbūt! Daugiau apie tai paskaitysime, kai baigsime aiškintis apie miniatiūras.

Galiausiai radau vieną moterį visai netoli, Niujorke, kuriančią tokius darbus, kaip aš įsivaizdavau.

Tiesiog parašiau į „Twitter“: „Ieškau menininkų (plačiąja prasme), kuriančių labai gražias miniatiūras. Pasiūlymai?“ Vienas pažįstamas atsiuntė nuorodą į Žaklinos Šmit (Jacqueline Schmidt) darbus ir aš iškart buvau pakerėta. Parašiau jai elektroninį laišką, paskui pasikalbėjome telefonu. Atrodo, ji iškart suprato mano viziją. Kai ji atvažiavo apžiūrėti mūsų erdvės, aptarėme galimus elementus: kalno viršūnės sceną su mėlynaisiais strazdais (mano asmeninis simbolis), saulutėmis (Elizos simbolis), drugeliais (Eleonoros simbolis) ir gervuogių krūmais (Džeimio simbolis), su upeliu ar tvenkiniu, šviesiais debesimis, pro medžius matomą namą, lizdelį su keturiais kiaušiniais – bet kalno viršūnė būtų ne reali, o fantastinė, primenanti Maksfildo Parišo (Maxfield Parrish) kalnus. Dar kurį laiką pasikalbėjome ir ji sutiko pradėti.

Apsidžiaugiau. Netrukus turėsime miniatiūrinę sceną! Paslėptą mūsų virtuvės spintelėje!

– Kiek visa tai kainuos? – tą vakarą paklausė Džeimis, kai entuziastingai pasakojau apie planus.

– Atsimeni, kaip sakėme, kad reikėtų nusipirkti ką nors ypatinga, kai švęsime keturiasdešimtuosius gimtadienius? – atsakiau. – Taip nieko ir nepirkome. Tai *štai ką* reikėtų nusipirkti.

– Gerai, skamba neblogai, – tarė jis. – Bet juk prarasime brangią erdvę spintelėje? Kur dėsime visus savo daiktus?

– Viską sudėliosiu kitur. Viskas bus gerai.

Tada pasistengiau nebegalvoti apie tą miniatiūrinę sceną, nes žinojau, kad teks ilgai laukti, kol ją įrengs mūsų virtuvėje.

Kai supratau, kad mėgstu miniatiūras, pamačiau, kad mėgau jas visą gyvenimą. Ištisus dešimtmečius branginau sudriskusią muziejaus brošiūrą apie Kolinos Mūr (Colleen Moore) Fėjų pilį – rafinuotą miniatiūrinį namą, demonstruojamą Čikagos mokslo ir pramonės muziejuje. Kai buvau maža ir vėliau, kai užaugau, labai mėgau įspūdingas Derės Rait paveikslėlių knygas: „Vieniša lėlė", „Pasiimk mane namo", „Mažoji" (Dare Wright „The lonely doll", „Take me home", „The little one"). Turėjau išsikirpusi „Wired" leidinio straipsnį apie Lorę Niks, menininkę, kuriančią ir fotografuojančią miniatiūrines scenas. Kai praeitą vasarą buvome Disneilende, mėgstamiausias mano atrakcionas buvo „Pasakų knygų šalis", pilnas miniatiūrinių dekoracijų iš pasakų. Buvau nusipirkusi (o rugsėjį išmečiau) tą kalnų sceną, kurią norėjau statyti su Eliza.

Kai nustačiau, kas būdinga daugybei dalykų, traukiančių mano akį, – *miniatiūros* – man pavyko atpažinti ir pradėti puoselėti šį pomėgį, kurio kažkodėl niekada nebuvau pastebėjusi: susižavėjimą lėlių nameliais, inkilėliais, bonsai medeliais, miniatiūriniais kaimeliais, akvariumais ir terariumais, maketais ir Džozefo Kornelio dėžutėmis. Jei būčiau stebėjusi save atidžiau, gal būčiau tą pomėgį anksčiau pastebėjusi.

Tačiau, nors ir mėgstu miniatiūras, mano vizija apie kalno viršūnę, paslėptą virtuvės spintelėje, patenkino dar gilesnį ilgesį – tokį fantastišką, beveik mistišką. Norėjau sukurti *slaptą vietą*.

Net nesuprasdama, ką iš tikrųjų darau, mūsų bute jau buvau sukūrusi vieną slaptą vietą. Prieš keletą metų, kai po renovacijos liko viena keista nepatogi zona, be jokios aiškios priežasties nusprendžiau tą erdvę paslėpti už plokštės, kuri atsidaro tik tada, kai paspaudi reikiamą tašką. Po to, kai ją įrengė, apimta kažko panašaus į senovinį impulsą, vidinėje lentynoje padėjau vieną iš savo mėgstamiausių įrėmintų šeimos nuotraukų. Retai ten ją pamatysiu – bet tuo geriau. Taip ji bus tik galingesnė, paslėpta.

Man labai patiko ta slapta vietą, bet niekada apie ją nesusimąsčiau – nei kodėl aš jos norėjau, nei kodėl ji man suteikė tiek daug pasitenkinimo. Tik po to, kai perskaičiau Kristoferio Aleksanderio „Šablonų kalbą", atpažinau, kad slaptavietės troškimas yra universalus instinktas. Aleksanderio schemoje po struktūros Nr. 203, „Vaikų urvai", yra struktūra Nr. 204, „Slapta vieta": „Kur galima išreikšti poreikį slėpti; poreikį slapstyti; poreikį, kad brangus daiktas dingtų, o tada atsirastų?" Kad patenkintume šį poreikį, „Šablonų kalboje" patariama: „Atskirkite namuose erdvę, galbūt vos kelių pėdų ploto, kuri bus laikoma užrakinta ir slapta; vietą, kurios beveik neįmanoma surasti, – kol kas nors parodo, kur ji yra." O aš kaip tik taip ir buvau padariusi. Kodėl? „Erdvės poetikoje" Gastonas Bašliaras (Gaston Bachelard „The Poetics of Space" paaiškina: „Visada bus daugiau daiktų uždaroje dėžėje nei atviroje. Pasitikrinę paveikslą, jį nužudome, o *įsivaizduojama* visada būna sodriau nei *patiriama.*" Kai kuriose Džosefo Kornelio dėžutėse būna visada uždarytas stalčius, o viduje – plunksna arba valetas. Šis slaptas lobis man visuomet atrodydavo neįtikėtinai reikšmingas. Kai

spintelėje įrengs slaptą kalno viršūnę, turėsime dar vieną slaptavietę. Tarp keturių mano buto sienų slypės dar vienas neaprėpiamas gamtos pasaulis. Tik maniškiai žinos, kad jis ten.

Apie šitą slaptavietę galvojau kelias savaites, kol pastebėjau, kaip vadinasi tas Simondso kūrinys, nukreipęs mane ta kryptimi: „Buveinės." Namų tema vėl pasireiškė, ir tokiu simboliniu būdu, kad sunku patikėti. Ech.

Aš ne tik patylomis patyriau malonumą, išmokusi giliau mėgautis meno kūriniais, ne tik patenkinau mistišką ilgesį, kurį jaučiau visą gyvenimą, bet ir kartu šiomis paieškomis idealiai iliustravau vieną iš savo Suaugusiojo tiesų: geriausiai darau tą, ko norisi iš prigimties. Kai siekiu sau tinkamo tikslo, man sekasi tai daryti greitai ir lengvai; kai siekiu man netinkančio tikslo, jaučiuosi blokuojama ir negaliu žengti pirmyn. Dabar stengiuosi nebe kovoti su tuo paralyžiuojančiu jausmu, o verčiau atpažinti jame naudingą savęs pažinimo priemonę.

Šią Suaugusiojo paslaptį pirmiausia pastebėjau kituose žmonėse.

– Kaip tu išsiaiškinai, kaip animuoti savo skaidrių pristatymą? – pavydžiai klausdavau.

– Kaip tu radai tokią vietą, kurioje galima gauti ryžių pudingo su rome mirkytomis razinomis?

Tokie pasiekimai man atrodydavo visiškai nesuvokiami.

– Ai, nežinau, – miglotai atsakydavo kiti. – Paklausinėjau pažįstamų. Nebuvo sunku.

Tikrai atrodė sunku! Bet kai manęs žmonės paklausdavo:

– Iš kur tu sužinojai, kaip rasti agentą ir pradėti rašytojos karjerą?

Arba:

– Kaip tau pavyksta generuoti tinklaraščio lankytojų srautą?

Pastebėdavau, kad atsakinėju lygiai taip pat:

– Na, tiesiog truputį paieškojau... Nebuvo taip sunku išsiaiškinti.

Kai pradėjau rašyti tinklaraštį, man patiko lavinti įgūdžius. Rugsėjį pasirodė nesunku suorganizuoti, kad mano Darbo altoriuje nutapytų visteriją.

Anksčiau sau sakydavau: „Turėčiau daugiau mokytis apie meną. Juk gražu, įdomu ir smagu!“ Bet kažkodėl niekaip negalėjau sugalvoti, kaip tai padaryti. Kai pradėjau atidžiai stebėti, kas man krenta į akis, į ką žiūriu su pasimėgavimu (ne kas, mano manymu, man *turėtų* patikti, bet ką aš iš tikrųjų *mėgstu*), atradau savo aistrą ir būdą jos siekti. Tiek daug dalykų reikalavo mano laiko, tačiau vis tiek ištisas valandas žiūrėdavau į kai kurių menininkų darbus. Man neprireikė nuspręsti „pakentėti penkiolika minučių“ ar kaip nors kitaip motyvuoti savęs, kad siekčiau šio tikslo. Norėjau kuo ilgiau tai daryti.

Kristoferis Aleksanderis pastebėjo: „Įtikti sau sunku, nepaprastai sunku. Tai toli gražu nėra taip lengva, kaip atrodo, tai vos ne pats sunkiausias dalykas pasaulyje, nes mums ne visada malonu pripažinti tą tikrąjį aš, slypintį giliai viduje.“ Būti Grečen.

Paskutinės balandžio dienos buvo žvarbios, bet gražios; stiprių liūčių nepasitaikė, todėl našlaitės ir tulpės gėlių lysvėse išsau-

gojo žiedlapius, o magnolijų medžiai atrodė nuostabiai. Puikus metas būti turistu Niujorke.

Nuo vasario mano susidomėjimas uoslės pojūčiu sprogte sprogo, todėl neseniai skaičiau apie kvepalų gamintoją Kristoferį Broziją (Christopher Brosius), kuris garsėjo tuo, kad kūrė tikroviškus kvapus, įkūnijančius tam tikrus potyrius ir vaizdinius. Brozijas įkūrė „Demeter Fragrance“ firmą, kuri man labai patiko, o dabar sukūrė kvepalų liniją, pavadintą „CB I Hate Perfume“. Suintriguota užsisakiau jo „Degančių lapų“ ir „Pamatyti gėlę“ kvapų, kurie mane užkerėjo, o sužinojusi, kad Brozijas turi kvepalų „galeriją“ Viljamsburge, pasižadėjau pati ten apsilankyti: šios išvykos metu galėsiu pasitreniruoti vairavimo įgūdžius, įkvėpti malonių kvapų *ir* pabūti turiste, ir visa tai – per vieną rytą. Laimė, turiu artimą draugę, kuri, kaip ir aš, domisi maloniais kvapais, mėgsta gerus nuotykius Niujorke, o svarbiausia – moka vairuoti, jeigu man pakriktų nervai.

Užtrukome kelias savaites, kol susiruošėme į kelionę. Iš pradžių ją teko atidėti, o tada ji man parašė elektroniniu paštu: „Pasirodo, tą rytą turiu kai kur būti. Gal galim važiuoti 2:30?“ Iš pradžių atsakiau: „Aišku.“ Tada nusiunčiau jai antrą laišką: „Tik tau galiu prisipažinti, kokia aš baisi nevykėlė. Taip baidausi vairuoti. Gal galim važiuoti kokią kitą dieną, bet iš ryto? Bijau mašinų spūsčių per piką.“ „Žinoma“, – iškart atsakė ji.

Nekantravau apsilankyti parduotuvėje, bet bijojau minties, kad reikės vairuoti iki Bruklino. O kas, jeigu pasiklysime? Kas, jeigu praeiviai juoksis iš manęs, kai mėginsiu pastatyti mašiną

prie šaligatvio? Kas, jeigu pasiduosiu nerimui? Tą naktį, prieš važiuojant, sapnavau ilgą košmarą, kad vairuoju.

Bet kelionė buvo nuostabi. Mano draugė elgėsi šaltakraujiškai, ramino mane ir puikiai nurodinėjo, kur važiuoti pagal žemėlapius, kuriuos atspausdinau iš „MapQuest" programos, nes dar nebuvau įvaldžiusi GPS. Iš karto radau, kur pastatyti mašiną. Atvažiavome anksčiau, nei atidaro parduotuvę, todėl valandą sėdėjome madingoje Viljamsburgo kavinėje ir kalbėjomės. O parduotuvė! Mažoje parduotuvėlėje buvo daugybė lentynų su blizgančiais gundančiais buteliukais. Tuzinus pavyzdžių pauostėme po daug kartų. Ji atrado „Paplūdimyje 1966-aisiais", „Šieną" ir „Juodąjį kovą"; aš atradau „Gerumo atminimą", „Arbatą/Rožę" ir „Pono Haloto atostogas" („sūrus vėjelio dvelksmas nuo Viduržemio jūros, į krantą išmesti medžiai, jūržolėmis padengti akmenys ir senų odinių lagaminų kvapas"). Ji pripirko dovanų. Aš nusipirkau tris priedus savo Kvapo altoriui.

– Kaip man patinka Niujorkas, – atsiduso ji, kai Viljamsburgo tiltu grįžome atgal į Manhataną. – Tiek visko gali pamatyti, tiek vietų aplankyti.

– Žinau, – tariau. – Žinau. Viskas *čia pat.* Mums taip pasisekė! Štai, pauostyk, – ištiesiau ranką priešais ją.

– Šienas?

– Koks geras. Geras, geras, *geras.*

– Va, pauostyk, – tarė ji ir ištiesė ranką man.

– „Paplūdimyje 1966-aisiais"? Kaip jis man *patinka.*

Kitą dieną, kai manęs kažkas paklausė: „Ar ne per daug pastangų prireikia laikantis visų tavo sprendimų?" – dar kar-

tą prisiminiau tą išvyką: nerimą, triumfą, nuostabius kvapus, nuotykį su drauge.

– Kartais, – atsakiau, – bet esmė ta, kad būnu laimingesnė, kai laikausi.

Kitą dieną po tos kelionės, kalbėdama telefonu su tėvu, paminėjau, kad kurį laiką dirbau organų donorystės srityje (mano tėvas garsėja entuziastingu charakteriu, bet „CB I Hate Perfume“ jam būtų per daug).

– Kokia tu užimta pastaruoju metu, – pastebėjo jis.

– Taip, – atsakiau. – Truputį per daug užsiėmusi, ir tikrai ne taip jau gerai viską išmanau, bet tiesiog noriu daryti būtent tai.

– Taip geriausia, tiesiog daryk tai, ką *nori* daryti. Į mano biurą užeina jaunų teisininkų, jie klausia: „Kur man reikėtų dalyvauti?“ Jie bando mąstyti strategiškai. Jiems norėtųsi susikurti tokią praktiką, kokią turiu aš. – Mano tėvas, dalyvaujantis nesuskaičiuojamose verslo, politikos ir pilietinėse veiklose, yra toks teisininkas, į kurį pažiūrėjęs pagalvotum, kad teisininko karjera – linksmas užsiėmimas. – Aš jiems sakau: „Nedaryk to, ką galvoji, kad *turėtum* daryti. Dalyvauk todėl, kad tau kažkas įdomu. Jeigu tau neįdomu, nieko gero ten nepadarysi, tik numesi ir tiek. Aš įsitraukiau į politiką, nes norėjau, o ne todėl, kad man atrodė gudru taip pasielgti.“ Taigi jeigu tave domina organų donorystė, tai puiku, kad radai, kaip ten dalyvauti.

Vėl išgirdau tą patį. Būti Grečen.

Gegužė

• DABARTIS •

Atsiminti tai, kas dabar

– Saugu! Saugu! Saugu! – beprotiškai muša namų pulsas.
Pabudusi sušunku:
– Ak tai čia *tavo* paslėptas lobis? Šviesa širdyje.

VIRGINIA WOOLF. „A HAUNTED HOUSE“

• DABAR YRA DABAR

Darželis beveik baigėsi, šešta klasė beveik baigėsi! Mano kalendoriuje pilna mokslo metų pabaigos įrašų: „Darželio atsisveikinimo vakarėlis – atsinešti apelsinų sulčių“, „Nupirkti mokytojai dovanų kortelę“, „Šeštos klasės iškyla“, „Didžioji diena“ ir mano nemėgstamiausias – „Pateikti stovyklos sveikatos pažymas.“ Kur dingo laikas?

Prisiminiau tas pirmąsias šviesias rugsėjo dienas, kai su Eleonora pirmąkart apžiūrinėjom jos mokyklėlės klasę. Tomis ankstyvo rudens dienomis Eliza tebevaikščiojo į mokyklą kartu su mumis. Bet nebevaikšto.

Sunku patikėti, kad vasara jau tuoj prasidės. Pirmąjį šiltą savaitgalio rytą pasakiau Džeimiui:

– Labai noriu nuvesti mergaites į Centrinio parko karuselę *šį savaitgalį*. Eliza ten buvusi tik vieną kartą gyvenime, o Eleonora – nė karto.

– Gerai, – tarė Džeimis, – bet kur skubėti?

– Reikia tokius dalykus daryti *dabar*. Tik atrodo, kad turime visą amžinybę nueiti į karuselę, bet, Elizai jau *dvylika* metų!

Ji jau beveik per didelė karuselei; o gal jau ir per didelė. O Eleonorai šešeri. Reikia eiti *dabar.*

– Gerai, – tarė jis. – Eisime šiandien.

(Bet vis dėlto nenuėjome, todėl vis dar reikia nueiti į karuselę.)

Pažvelgiau į naują švarų gegužės lapą savo Sprendimų grafike. O kad galėčiau idealiai laikytis sprendimų šį paskutinį laimės projekto mėnesį! Visai netrukus geležinė mokyklos rutina išnyks keliems mėnesiams, bet aš nenorėjau atsipalaiduoti ir prarasti budrumo dėl savo sprendimų.

Bet kurią atskirą dieną kartais panorėdavau užmiršti apie savo sprendimus. Norėjau dirbti, o ne eiti į Niujorko miesto muziejų su Eliza. Nenorėjau laukti, laikydama duris atidarytas lėtai einančiai moteriai ar net mandagiai pasakyti „Labas" kitiems tėvams, ryte atvedusiems vaikus į mokyklą. Nenorėjau nei sutelkti jėgų, nei vertinti dovanų pagal jų prasmę, nei pakentėti penkiolikos minučių.

Bet aš gyvenu laimingiau, kai laikausi savo sprendimų. Vieną vakarą, vos tik užėjusi pro duris, užsigalvojusi pamojavau Ešlei, mūsų auklei, ir Eleonorai, skubėdama pakeverzoti sau priminimą (jeigu neužsirašau svarbių dalykų tą pačią minutę, kai ateina į galvą, niekada paskui jų nebeprisimenu). Kol rašiau tą kritiškai svarbų raštelį nulaužta mėlyna kreidele ant mokyklos pranešimo apie anginą, Eleonora susiraukusi atžygiavo prie manęs.

– Tu su manim nešiltai pasisveikinai! – piktai tarė ji. – Kai pasakiau „Labas", tu atsakei „Labas" ir visai nekreipei į mane dėmesio.

– Oi, brangute, – tariau priklaupdama. – Atsiprašau. Norėjau užsirašyti priminimą, kol nepamiršau. Todėl ir buvau išsiblaškiusi.

Pakartojau vieną mūsų posakį:

– Apkabink mane, Boružėle.

Kai kurie sprendimai primena mano apie laimės paradoksą: „Būdama laiminga, ne visada *jaučiuosi* laiminga." Ar vairuodama būnu laimingesnė? Taip ir ne. Iki spalio beveik niekada negalvodavau apie vairavimą, o pagalvojusi pasijusdavau truputį nejaukiai. Dabar apie vairavimą galvoju dažnai, ir smarkiai bijodama.

– Labai noriu atsikratyti to nerimo, – vieną dieną telefonu pasakiau Elizabetai. – Bent jau vairuoju, ir tau jau pažanga, bet noriu nebebijoti.

– Reikės vairuoti keletą metų kiekvieną dieną, kol priprasi, – tarė Elizabeta, – bet tu vairuoji. Tiesiog geriau nenustok, nes tada gali vėl visai mesti.

– Ieškau progų pavairuoti, o radusi – bijau. Bet malonu žinoti, kad įveikiau tą baimę – iš dalies.

Man dar nesisekė ištverti visą dieną, nesulaužius nė vieno sprendimo, bet jau tobulėjau. Kai Eliza pradėjo lankyti gitaros pamokas, paklausė manęs, kur laikyti gitarą. Užuot pasidavusi pirmajam impulsui pasakyti jai, kad padėtų į beveik nenaudojamos spintos galą, prisiminiau, kokia naudinga savikontrolės priemonė yra „patogumas", todėl pasakiau jai laikyti gitarą savo miegamojo kampe. Kuo patogiau jai pasiimti gitarą, tuo daugiau ja gros. (Viena draugė pasiūlė nupirkti jai gitaros stovą, bet

tai vienas iš tų specializuotų nebūtinų dalykų, kurių tokie žmonės kaip aš, perkantys visada kuo mažiau, niekada nepirktų.) Tobulėti verta, net jei tobulybė nepasiekiama; kaip Bendžaminas Franklinas rašė apie savo laimės projektą: „Apskritai, nors niekada ir nepasiekiau Tobulybės, taip ambicingai siektos, nors man vis dar toli iki jos, tačiau dėl pačių Pastangų tapau geresnis ir laimingesnis Žmogus, negu būčiau buvęs, jeigu nebūčiau net pamėginęs."

Per pastaruosius kelis mėnesius, kai namuose išryškėjo mano polinkiai ir skonis, pasijutau čia laimingesnė. Kaip sako Penktoji nuostabi tiesa: laimingą gyvenimą galiu susikurti tik ant savo prigimties pamatų. „Jeigu kažkas yra smagu *kažkam kitam*, tai dar nereiškia, kad smagu ir *man* – ir atvirkščiai, – pakartojau. – Galiu pasirinkti, ką daryti, bet negaliu pasirinkti, ką aš *mėgstu* daryti." Vis iš naujo suvokdavau, kad, norėdama būti laiminga, turiu „būti Grečen". Kai kurie žmonės jaučiasi laimingi, kai lentynose tuščia; kiti – kai jos pilnos kolekcijų. Vieni žmonės jaučiasi laimingi, vaikščiodami po savo rajoną; kiti – eidami Didžiąja kinų siena. O kas tinka *man*? Kaip liepia vienas Zen koanas: „Jei kelyje sutiksi Budą, nužudyk jį." Ką tai reiškia? Siekiant laimės, neužtenka vien mėgdžioti – net jeigu mėgdžioji dvasinį mokytoją, kad ir Budą. Turiu ieškoti to, kas teisinga *man*.

Namai – mano atvaizdas, todėl darbas, kurį įdėjau siekdama, kad namai man būtų savi, iš tikrųjų buvo išplėstinis savęs pažinimo ieškojimas. Kad namie jausčiausi kaip namie, turėjau pažinti save ir pripažinti, kad esu tokia. *Štai* kelias į

tikrąjį paprastumą: būti savimi, neapsimetinėti, nepozuoti ir nesiteisinti.

„Būti Grečen“ – tai kelias į laimę, bet šis sprendimas kartu ir liūdnas – juk liūdna pripažinti savo trūkumus, nesidomėjimą kai kuriais dalykais, viską, kuo norėčiau būti, bet niekada nebūsiu. Kad pripildyčiau kiekvieną dieną to, ką mėgstu, turiu atpažinti dalykus, kurie man neteikia laimės. Mano namų nepuošia nublizgintas mėgstamas pianinas, fone negroja džiazas, prie durų neloja šuo, spintoje nėra slidinėjimo drabužių, koridoriuje ant stalo – gėlių... bet turiu *savo* altorius, turiu *man* brangių daiktų. Kuo labiau stengiausi „būti Grečen“, tuo labiau keitėsi mano gyvenimas. Jis tapo paprastesnis, bet kartu ir turtingesnis. Kaip Tomas Mertonas rašė savo „Dienoraštyje“ (Thomas Merton „Journal“): „Pagaliau prieinu išvados, kad aukščiausia mano ambicija – tai būti tuo, kas jau esu.“

Be to, kaip ir tikėjausi, dėl mano projekto, kuriuo siekiau tapti laimingesnė namuose, mano šeima irgi tapo laimingesnė. Šilti pasisveikinimai, šventiniai pusryčiai, malonūs kvapai, kalno viršūnė spintelėje ir net švaresnės lentynos – visa tai atmosferą pripildė lengvumo ir meilės, ir tai pajutome visa šeima.

Labai stengiausi laikytis gana rimto Pirmojo asmeninio įsakymo „būti Grečen“; taip pat sudariau šiek tiek keistesnį Suaugusiojo paslapčių sąrašą, skirtą namams, kurį rašiau pastaruosius devynis mėnesius. Robertas Luisas Stivensonas (Robert Luis Stevenson) rašė: „Kai įpranti būti laimingas, tai išlaisvina, ar beveik išlaisvina, nuo išorinių sąlygų įtakos“, bet aš tikrai jaučiuosi laimingesnė, kai po ranka turime užtektinai atsarginių popierinių rankšluosčių.

- Išmesk tušinuką ar flomasterį iškart, kai tik neberašo.
- Kiekviename kambaryje turėtų būti violetinės spalvos daiktų.
- Beveik niekada neimk to, kas nemokama.
- Iškart pakeisk lemputę ar pasibaigusį tualetinio popieriaus ruloną.
- Tiek durys, tiek stalčiai turi būti lengvai uždaromi.
- Nors dažnai būna lengviau pasilikti daiktą, nei spręsti, ar jo atsikratyti ir kaip tą padaryti, atsikratyk jo *dabar*.
- Kiekviename kambaryje turėk tušinukų, užrašų knygelę ir žirkles.
- Užsirašyk viską, ką reikia prisiminti.
- Kai perskaitai žurnalą, įplėšk viršelį, kad būtų matyti, kad jis jau pabaigtas, o jeigu dar neperskaitei po dviejų mėnesių, atsikratyk jo.
- Dideles užduotis suskaidyk į mažesnes.
- Laikyk telefono ir kompiuterio baterijas įkrautas.
- Visada padėk raktus į tą pačią vietą.
- Turėk kur nors grynųjų pinigų atsargą.
- Nelauk, kol pasibaigs spausdintuvo popierius, nusipirk jo daugiau.
- Jei man kas nors svarbu, turiu jam rezervuoti laiko savo tvarkaraštyje, surasti vietos namuose ir kurti su tuo susijusius santykius.
- Labiausiai vargina tos užduotys, kurių niekaip nepradedi daryti.
- Jeigu tikrai kažko nenoriu, gavusi netapsiu laimingesnė.
- Ištuštink vieną lentyną; paskirk vieną stalčių šlamštui.

Tačiau mėnesiui bėgant, stengdamasi laikytis savo Suaugusiojo paslapčių, skirtų namams, ir savo Nuostabiųjų tiesų, ir savo asmeninių įsakymų, ir savo daugybės sprendimų, aiškiau išvydau dar gilesnę tiesą, kuri yra viso to pagrindas: *dabar yra dabar.* Mano paskutinioji, Aštuntoji nuostabi tiesa.

Dabar laikas „būti Grečen“ ir siekti daugiau laimės – o ne tada, kai baigsiu rankraštį, ir ne tada, kai pabaigsiu skaityti elektroninius laiškus. Elijas Kanetis pastebėjo: „Gyveni, naiviai manydamas, kad *vėliau* bus daugiau laiko, nei tilpo visoje praeityje.“ Jeigu *dabar* nėra laiko dekoruoti kvietinių krekerių namelių ar pabučiuoti Džeimį atsisveikinant, ar aplankyti Elefsinos ekspoziciją Metropolitano muziejuje, tai reikia to laiko atrasti.

Viena iš pastoviausių žmogaus prigimties kvailybių – tai įsivaizduoti, kad tuoj pasieks laimę. „Atvykimo klaida“ vadinamas mūsų polinkis tikėti, kad kai atvyksime į kokį nors kelionės tikslą, *tada* būsime laimingi. Žmonės paprastai tikisi ateityje tapti šiek tiek laimingesni, nei praeityje; vieno tyrimo metu paklausti, kur jie tikisi būti po dešimties metų, 95 procentai žmonių atsakė, kad ateityje jie gyvens geriau nei anksčiau, o žmonės, ir taip jau patenkinti gyvenimu, tikėjosi sulaukti dar daugiau pasitenkinimo.

Visą gyvenimą – kol lankiau koledžą, kai dirbau klerke pas teisėją O'Konor, kai Eleonora lankė darželį, per mano knygų išleidimo ciklus, net per mūsų vestuves – nuolat patirdavau... tokį šuoliuką, tarsi peršokčiau iš prologo į epilogą, taip ir nepajutusi, kad esu laiko centre. Vis galvodavau: „Tam dar per anksti“, „bus užtektinai laiko šito imtis“ arba „aš dar per jauna,

kad tai daryčiau“, o paskui staiga, per vieną naktį apsiversdavo: „Jau per vėlu to imtis“, „jau beveik baigėsi“ arba „aš tam per sena“. Sakio (Saki) apsakyme „Redžinaldas Karltone“ („Reginald at the Carlton“) vienas veikėjas sako: „Užkandžiai man visada graudžiai įdomūs... Jie man primena vaikystę, kurią praleidi galvodamas, kas bus po to, o paskui, kai pradedi rinktis iš likusio meniu, imi gailėtis, kad nesuvalgei daugiau užkandžių.“ Nenorėjau, pasiekusi gyvenimo pabaigą, pasigailėti, kad nekreipiau daugiau dėmesio į tai, kas buvo pakeliui į ją.

Šią žiemą šitaip apsirikau dėl sniego. Sausį ir vasarį baisiai daug prisnigo, bet aš nekreipiau dėmesio; galvojau kad bus dar to sniego, o *tada* užteks laiko jame pasilinksminti. Tačiau po trečiosios pūgos daugiau nebesnigo. Taip ir nespėjau pastatyti besmegenio.

Pajutusi, kad kažką peršokau, imdavau keistai jaustis, lyg viskas būtų išgalvota – tarsi žmonės aplink mane žaistų įmantrius vaidybos žaidimus. Klausydama, kaip Džeimis kalba telefonu, kai išgirsdavau jį sakant ką nors tokio: „Nesąmonė, kad jie tikisi, jog mes padvigubinsime EBITDA“, „Ketvirčio rezultatas bus maloni staigmena, bet klausimas yra tendencijos“, „Pardavėme už maždaug dvylika padauginus iš pastarųjų“ arba „Šįryt pasižiūrėjau į duomenų kambarį, bet nieko nepastebėjau“, tai pagarbiai pagalvodavau: „Jis taip puikiai apsimetinėja finansininku“ – bet jis ir *yra* finansininkas. Arba mano draugė pasakodavo, kaip rašė knygos apžvalgą, ir aš pamanydavau: „Ji kalba taip, tarsi rašytų knygų apžvalgas laikraščiui“ – bet ji ir *yra* laikraščio knygų apžvalgininkė. Mano tėvas elgiasi kaip

senelis, nes *jis toks ir yra.* Mes nežaidžiame arbatos vakarėlio; viskas tikra.

Tas arbatos vakarėlio jausmas iš dalies ramino, nes dėl jo gyvenimas atrodė ne toks rimtas; viskas įgijo švelnų absurdiškumo atspalvį. Bet priešinausi tokiam požiūriui. Aš *gyvenu* savo tikrą gyvenimą, *jis yra toks.* Dabar yra dabar, o jeigu aš lauksiu, kada jau tapsiu laimingesnė, kada galėsiu pasilinksminti, kada galėsiu daryti tai, ką turėčiau daryti, galbūt niekada tos progos ir nesulauksiu.

Laimės projektas – tai mano pastangos neleisti, kad dienos prabėgtų nepastebėtos ir neįvertintos. Galvodama apie pokyčius, kuriuos savo namuose įgyvendinau per pastaruosius metus ir kaip aš stengiausi pripildyti gyvenimą mėgstamų dalykų, dar kartą suvokiau, kokia teisinga ši paslaptinga Samuelio Džonsono mintis: „Tas, kuris nori parsinešti į namus. Indijos turtus, turi juos nešiotis širdyje." Namai – mano atvaizdas: juose bus ramu, šventiška, miela ir malonu tik tada, jeigu aš jiems to suteiksiu. Kad jausčiausi namie kaip namie, turiu savo namus ir savo lobius nešiotis viduje. Laimingi namai nėra tokia vieta, kurią galiu apstatyti baldais, tai – dvasios būsena, kurią turiu išsiugdyti.

Tad mėnesiui bėgant aš skaičiau naudojimo vadovus, internete kūriau donorų registrą, suplanavau nedidelę malonią staigmeną (spragėsius ir filmą – *darbo dieną*, o tai labai nudžiugino mano dukteris). Bijojau vairuoti, bet vairavau. Kūriau nuotraukų albumus. Sustodavau pauostyti klementinų. Į dvi memorandumų dėžes rūpestingai sudėliojau Elizos pirmąjį šliaužtinuką, skirtą neišnešiotam kūdikiui, ir darželio padėkliuką, o Eleono-

ros – mažyčius baleto batelius ir pirmąjį iškritusį dantuką; šiuos lobius saugau, jei kada nors pati pasimesčiau.

Tada vieną iš paskutiniųjų gegužės popiečių, eidama namo iš bibliotekos, staiga suvokiau tai, ką kažkaip sugebėjau pražiopsoti ištisus metus. „*Laura Ingals Vailder* („Laura Ingalls Wilder) geriausiai rašė apie namus!“ – pamaniau. Namo ir namų temos nulėmė pačią jos darbų struktūrą! Vos nesustojau ant šaligatvio apie tai pagalvoti.

Vos išgirdus žodžius „Namelis girioje“ („Little House in the Big Woods“), mane užplūsdavo nenugalimas vaikystės, jaukumo, mūsų gyvenimo mažumo bekraščiame miške pojūtis. Kažkada labai seniai, daugiau nei prieš šimtmetį, Dideliame miške stovėjo vienas mažas namelis su pilna palėpe moliūgų ir su porcelianine piemenaite ant židinio atbrailos – o ten gyvenusiai mergaitei tai buvo visas pasaulis.

Ir aš dar kartą prisiminiau ištrauką iš paskutinio „Namelio girioje“ puslapio, skaitytą nesuskaičiuojamą daugybę kartų, apie tai, kaip penkiametė Laura mąsto prieš miegą.

> Kai smuikas nustojo griežti, Laura tyliai pašaukė:
>
> - Kas tos „auld lang syne“ dienos, tėti?
>
> - Tai dienos seniai praėjusių laikų, Laura, - atsakė tėtis. – Dabar eik miegoti.
>
> Bet Laura dar kurį laiką pagulėjo nemiegodama, klausydama, kaip tyliai groja tėčio smuikas, o Didžiajame miške ūžia vienišas vėjas. Ji pažvelgė į tėtį, sėdintį ant suolelio prie židinio, ir į ugnies šviesoje švytinčius jo rudus plaukus ir barzdą ir blizgantį smuiką, rudą kaip medus. Ji pažvelgė į ramiai besisūpuojančią, mezgančią mamą.

Ji pagalvojo sau: „Čia yra dabar."

Kaip gerai, kad šis jaukus namas, ir tėtis su mama, ir ugnies šviesa, ir muzika yra dabar. Jų negalima pamiršti, pagalvojo ji, nes dabar yra dabar. Seniai praėjusių laikų negali būti niekada.

Lipdama laiptais į savo namą tą pavasario popietę, aš pažvelgiau aukštyn į savo langus, į savo mažą butuką dideliame mieste, ir priminiau sau: „Dabar yra dabar." O aš žinau, tai, ko mažoji Laura dar nežinojo. *Dabar yra dabar, bet kartu dabar – seniai praėję laikai.*

Kai pasukusi raktą atidariau paradines duris ir peržengiau slenkstį, pagalvojau, kokia kvapą gniaužianti, trumpa ir brangi yra kiekviena paprasta diena. Dabar yra dabar. *Štai* mano lobis.

AUTORĖS ŽODIS

Mano sprendimas „įkvėpti malonių kvapų“ išaugo į tikrų tikriausią maniją. Keletas mano mėgstamiausių kvepalų:

CB I Hate Perfume
To See a Flower („Pamatyti gėlę“)
Hay („Šienas“)
Tea/Rose („Arbata/Rožė“)
On the Beach 1966 („Paplūdimyje 1966-aisiais“)
Memory of Kindness („Gerumo atminimas“)

Demeter Fragrance Library
Fireplace („Židinys“)
Pure Soap („Grynas muilas“)
Baby Powder („Vaikiška pudra“)

Frédéric Malle
Lys Méditerranée
En Passant
Gardenia de Nuit (for the Fleur Mécanique)

Elefsinos misterijų projekto darbai vyksta nuolatos, bet labai lėtai, nes šiuo metu, kai rašau, mano sesuo dviejose didelėse televizijos kompanijose kuria du bandomuosius projektus.

„Laimės projektas“ akimirką tapo žaidimų laidos „Jeopardy!“ žvaigžde. „Linksmumo“ kategorijoje visos užuominos buvo reikiamo žodžio sinonimai, o vienas iš jų – „Grečen Rubin aprašė vienus metus, per kuriuos ji mėgino būti linksmesnė, rašė tinklaraštį ir knygą, ir visa tai pavadino projektu.“ Atsakymas: „Laimė.“

Tapau Niujorko organų donorų tinklo Viešojo ir profesinio švietimo komiteto pirmininke. Organų donorų registro kūrimo darbai tęsiasi. Atsiminkite pasakyti savo artimiesiems, kad norite tapti donoru, ir užsirašykite į registrą: www.donatelife.net.

Savo virtuvės spintelėje jau turime slaptą peizažą.

Džeimio kepenys vis dar veikia. Be to, jis nori įsigyti šunį.

Vis dar nemėgstu vairuoti.

O dabar einu gyventi ilgai ir dar laimingiau.

PADĖKA

Nors viena iš pagrindinių mano laimės projekto pamokų yra dėkingumo svarba, negaliu padėkoti kiekvienam, prisidėjusiam prie mano projekto, nes kone visi, ką tik pažįstu, yra man suteikę įžvalgų apie laimę. Tačiau kai kurie žmonės nusipelno ypatingos padėkos už tai, kad prisidėjo prie „Daugiau laimės namuose“.

Visų pirma noriu padėkoti savo talentingajai agentei Christy Fletcher: už jos įžvalgią kritiką, neklystamą nuomonę, entuziazmą kūrybiniams eksperimentams, nepasotinamą informacijos troškimą ir gilų išmanymą, kaip pažaboti mano, kaip rašytojos, keistenybes ir neurozes. Taip pat ačiū ir visai „Fletcher & Company“ komandai: Alyssa Wolff, Melissa Chinchillo ir Mink Choi.

Taip pat labai dėkoju visiems „Crown“ darbuotojams. Ypač Sydny Miner, savo puikiajai redaktorei, Tina Constable, genialiai leidėjai, Meredith McGinnis, Tammy Blake, Maya Mavjee ir Michael Palgon, taip pat – mano leidėjai Kanadoje Kristin Cochrane.

Taip pat, *be abejo* ir *visada*, dėkoju už visą pagalbą, rašant šią knygą, Ashley Wilson ir Freda Richardson. Sarah Scully

man papasakojo apie „Atilla School of Driving“ ir savo pavyzdžiu įkvėpė mane įveikti vairavimo baimę. Jacqueline Schmidt iš „Screech Owl Design“ įrengė kalno viršūnę mūsų virtuvės spintelėje. Ačiū visiems, su kuo dirbu organų donorystės srityje: „New York Organ Donor Network“ ir Helen Irving, James Pardes, Julia Rivera, Dr. Sander Florman, Sally Rogers, Peter Hutchings, o ypač Elaine Berg, Bradley Tusk ir Caitlin LaCroix iš „Tusk Strategies“ ir John Cordo. Ir kaip visada, ypatingai dėkoju nepaprastajai Dr. Leona Kim.

Nuoširdžiai dėkoju skaitytojams, kurie komentavo evoliucionuojančius „Daugiau laimės namuose“ juodraščius: Elizabeth Craft Fierro, Jack Craft ir Karen Craft, Kim Malone Scott, Reed Hundt, Helen Coster, Jennifer Joel, Michael Melcher, Rebecca Gradinger, o labiausiai – Laureen Rowland.

Man nepaprastai pasisekė įvairiuose išvestiniuose „Daugiau laimės namuose“ ir „Laimės projekto“ tęsiniuose dirbti su fantastiškais žmonėmis. Tai – neprilygstamasis Jayme Johnson. „Apartment One“ komanda: Liza Lowinger, Spencer Bagley ir Raima McDaniel. Tom Romer ir „Chopping Block“ darbuotojai. Pasakiškoji Rosemary Ellis, Veronica Chambers ir „Good Housekeeping“ komanda. Maria Giacchino iš „My Little Jacket“ ir Alexander Mallis. Howie Sanders ir Leslie Schuster iš „UTA“.

Ačiū visiems mano draugams, kurie ne tik man suteikia labai daug laimės, bet ir pasidalijo daugybe įžvalgų, pavyzdžių ir nuotykių. Mano literatūros grupė, vaikų literatūros grupės, „Invisible Institute“, „MGM“ ir kitos grupės man suteikė ne-

suskaičiuojamai daug idėjų ir puikios pagalbos. Taip pat labai ačiū visiems mano draugams ir kolegoms tinklaraščių šalyje – jie yra didžiulis kasdienės laimės šaltinis. Dar labiau norėčiau padėkoti „Laimės projekto“ tinklaraščio skaitytojams ir ypač tiems, kieno žodžius cituoju šioje knygoje. Galėdama kalbėtis su mąstančiais skaitytojais apie laimės problemas, šią temą perpratau neišmatuojamai giliau ir entuziastingiau.

Galiausiai, kaip visada, noriu padėkoti savo šeimai už jų meilę, kantrybę ir pasiūlymus, man bedirbant su šia knyga. Jūs esate mano namai.

JŪSŲ LAIMĖS PROJEKTAS

Kiekvieno žmogaus laimės projektas bus unikalus, tačiau nėra daug tokių, kuriems toks projektas neišeitų į naudą. Mano laimės projektas truko nuo rugsėjo iki gegužės (ir, tikiuosi, toliau tęsis visą gyvenimą), bet savo laimės projektą galite pradėti bet kada ir tęsti, kiek panorėsite.

Spręsdami, kokių sprendimų imtis, atsižvelkite į Pirmąją nuostabią taisyklę:

1. Dėl ko jūs *jaučiatės gerai*? Kokie užsiėmimai jums atrodo smagūs, malonūs ar teikia energijos?
2. Dėl ko *jaučiatės blogai*? Kokių pykčio, susierzinimo, nuobodulio, frustracijos ar nerimo šaltinių yra jūsų gyvenime?
3. Ar yra jūsų gyvenime kas nors tokio, kas trukdo jums *jaustis teisingai*? Gal norėtumėte pakeisti savo darbą, miestą, padėtį šeimoje ar kitas aplinkybes? Ar pasiekiate tai, ko tikitės iš savęs? Ar jūsų gyvenimas atspindi jūsų vertybes?
4. Ar turite *tobulėjimo* šaltinių? Kuriose savo gyvenimo srityse jums pakanka pažangos, mokymosi, iššūkių, tobulėjimo ar galimybių lavinti sugebėjimus?

Kai apsispręsite, kurias sritis reikia tobulinti, nusistatykite tikslius, pamatuojamus sprendimus, kad galėtumėte įvertinti, ar darote pažangą. Sprendimai veiks geriau, jeigu bus konkretūs: sprendimo „būti labiau mylinčiu tėvu" laikytis sunkiau nei „atsikelti penkiolika minučių anksčiau, kad būčiau apsirengęs, kai pabunda vaikai".

Kitas naudingas patarimas: nustatyti sau asmeninius įsakymus – principus, kuriais norite reguliuoti savo elgesį. Pavyzdžiui, mano pats svarbiausias asmeninis įsakymas yra „būti Grečen".

Norėdama padėti jums galvoti sprendimus jūsų laimės projektui, aš reguliariai publikuoju pasiūlymus ir tyrimus savo tinklaraštyje „The Happiness Project" adresu *www.happiness-project.com*.

Priėmus konkrečius sprendimus, dar labai svarbu atrasti tinkamą strategiją, kaip vertinti savo pažangą ir atsiskaityti pačiam sau. Kurdama savo Sprendimų grafiką, aš nukopijavau Bendžamino Franklino Dorybių grafiką. Jeigu norite, kaip pavyzdį, pamatyti mano Sprendimų grafiko kopiją, parašykite man elektroniniu paštu *gretchenrubin1@gretchenrubin.com* arba užsisakykite ją per tinklaraštį.

Taip pat galite pagalvoti, gal vertėtų pradėti laimės projekto grupę arba prisidėti prie jau esamos, skirtos žmonėms, darantiems laimės projektus kartu. Šiose grupėse žmonės keičiasi idėjomis, pasisemia entuziazmo ir, o tai labai svarbu, atsiskaito vieni kitiems. Be to, užtenka vien būti grupės dalimi, kad būtumėte laimingesni. Jei norite gauti pradinį rinkinį, skirtą pra-

dėti laimės projekto grupę, parašykite man elektroniniu paštu *gretchenrubin1@gretchenrubin.com* arba užsisakykite jį per tinklaraštį.

Dar vienas dalykas, kuris jums padės nustatyti, užrašinėti ir sekti savo sprendimus, – tai mano sukurtas laimės projekto „Įrankių dėžės“ puslapis adresu *www.happinessprojecttoolbox.com.* Ten aš į vieną vietą surinkau daugelį įrankių, padėjusių man vykdyti laimės projektą. Ten galite užrašinėti ir vertinti savo sprendimus (individualiai arba grupėje), identifikuoti savo asmeninius įsakymus, dalintis laimės gudrybėmis, dalytis Suaugusiojo paslaptimis, rašyti vieno sakinio dienoraštį, sudarinėti bet kokius sąrašus ir sukurti įkvėpimo lentą, į kurią sudėsite savo mėgstamas knygas, citatas, filmus, muziką ar paveikslėlius. Savo įrašus galite laikyti privačiai arba publikuoti viešai, taip pat galėsite skaityti kitų žmonių viešus įrašus (o tai labai įdomu.)

Jeigu norite gauti nemokamą kasmėnesinį mano naujienlaikraštį, kuriame būna svarbiausių ištraukų iš kasdienio tinklaraščio ir „Facebook“ puslapio, parašykite man elektroniniu paštu *gretchenrubin1@gretchenrubin.com* arba užsisakykite per tinklaraštį.

Jeigu norite gauti „Moment of Happiness“, nemokamą kasdienį elektroninį laišką su laimės citata, užsisakykite per tinklaraštį arba parašykite man elektroniniu paštu *gretchenrubin1@gretchenrubin.com.* Jeigu norite tapti savanoriu supergerbėju, parašykite man elektroniniu paštu *gretchenrubin1@gretchenrubin.com.* Retkarčiais paprašysiu jūsų pagalbos (nieko pernelyg sunkaus, pažadu).

Prisidėkite prie diskusijų apie laimę:

„Twitter“ puslapyje: @gretchenrubin
„Facebook“ puslapyje: Gretchen Rubin
„YouTube“ puslapyje: GretchenRubinNY

Jeigu norėtumėte man parašyti apie savo asmeninę patirtį ir požiūrį į laimę, rašykite elektroninį laišką per „Happiness Project“ tinklaraštį. Lauksiu jūsų minčių šia neišsemiamai įdomia tema: kaip gyventi kasdienį gyvenimą.

GREČEN RUBIN

AŠTUONIOS NUOSTABIOS TIESOS

PIRMOJI

Kad būčiau laiminga, turiu galvoti apie tai, kaip *jaustis gerai, jaustis blogai* ir *jaustis teisingai,* ir tuo pat metu – *kaip tobulėti.*

ANTROJI

Vienas iš geriausių būdų suteikti laimės *sau* – tai suteikti laimės *kitiems žmonėms.*

Vienas iš geriausių būdų suteikti laimės *kitiems žmonėms* yra *pačiai* būti laimingai.

TREČIOJI

Dienos ilgos, bet metai – trumpi.

KETVIRTOJI

Nesu laiminga, kol negalvoju, kad esu laiminga.

PENKTOJI

Laimingą gyvenimą galiu susikurti tik ant savo prigimties pamatų.

ŠEŠTOJI

Vienintelis žmogus, kurį galiu pakeisti, esu aš pati.

SEPTINTOJI

Laimingi žmonės suteikia laimės kitiems, bet
Neįmanoma *priversti* kito būti laimingu, ir
Niekas kitas negali tavęs *priversti* būti laimingu.

AŠTUNTOJI

Dabar yra dabar.

PASIŪLYMAI, KĄ SKAITYTI TOLIAU

Yra parašyta daugybė puikių knygų apie laimę. Šiuo sąrašu nemėginu išvardyti visų svarbiausių darbų, bet tiktai išryškinti kai kuriuos savo mėgstamiausius.

APIE NAMĄ IR NAMUS

Alexander, Christopher. The Nature of Order: An Essay on the Art of Building and the Nature of the Universe. 4 vol. Berkeley: Center for Environmental Structure, 2001.

Alexander, Christopher, Sara Ishikawa, and Murray Silverstein. A Pattern Language. New York: Oxford University Press, 1977.

Bachelard, Gaston, The Poetics of Space. Translated by Maria Jolas. Boston: Beacon Press, 1958.

Bryson, Bill. At Home: A Short History of Private Life. New York: Doubleday, 2010.

Csikszentmihalyi, Mihaly, and Eugene Rochberg-Halton. The Meaning of Things: Domestic Symbols and the Self. New York: Cambridge University Press, 1981.

De Botton, Alain. The Architecture of Happiness. New York: Pantheon, 2006.

Gosling, Sam. Snoop: What Your Stuff Says About You. New York: Basic Books, 2008.

Maistre, Xavier de. A Journey Around My Room. London: Hesperus Classics, 2004.

McGinn, Daniel. House Lust: America's Obsessions with Our Homes. New York: Doubleday, 2008.

Norman, Donald. Emotional Design: Why We Love (or Hate) Everyday Things. New York: Basic Books, 2004.

Owen, David. Around the House: Reflections on Life Under a Roof. New York: Villard, 1998.

Perec, Georges. Species of Spaces and Other Pieces. Edited and translated by John Sturrock. New York: Penguin, 1997.

Pollan, Michael. A Place of My Own: The Architecture of Daydreams. New York: Penguin, 1997.

Rybczynski, Witold. Home: A Short History of an Idea. New York: Viking, 1986.

LAIKAS

Csikszentmihalyi, Mihaly. Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life. New York: Basic Books, 1997.

Steel, Piers. The Procrastination Equation: How to Motivate Yourself to Live the Life You Want. New York: Harper, 2010.

Vanderkam, Laura. 168 Hours: You Have More Time Than You Think. New York: Portfolio, 2010.

Zimbardo, Philip, and John Boyd. The Time Paradox: The New Psychology of Time That Will Change Your Life. New York: Free Press, 2008.

KELETAS NAUDINGŲ KNYGŲ APIE TARPUSAVIO SANTYKIUS

Christakis, Nicholas A., and James H. Fowler. Connected: The Surprising Power of Our Social Networks and How They Shape Our Lives. New York: Little, Brown, 2009.

Demarais, Ann, and Valerie White. First Impressions: What You Don't Know About How Others See You. New York: Bantam Book, 2005.

Faber, Adele, and Elaine Mazlish. How to Talk So Kids Will Listen and Listen So Kids Will Talk. New York: Avon Books, 1980.

Faber, Adele, and Elaine Mazlish. Siblings Without Rivalry: How to Help Your Children Live Together So You Can Live Too. New York: Quill, 1987.

Felps, Will, Terence R. Mitchell, and Eliza Byington, "How, When, and Why Bad Apples Spoil the Barrel: Negative Group Members and Dysfunctional Groups." Research in Organizational Behavior 27 (2006): 175–222.

Fisher, Helen. Why We Love: The Nature and Chemistry of Romantic Love. New York: Henry Holt, 2004.

Gottman, John, and Joan DeClaire. The Relationship Cure: A Five-Step Guide for Building Better Connections with Family, Friends, and Lovers. New York: Three Rivers Press, 2001.

Gottman, John, and Nan Silver. The Seven Principles for Making Marriage Work. London: Orion, 2004.

Littman, Jonathan, and Marc Hershon. I Hate People! Kick Loose from the Overbearing and Underhanded Jerks at Work and Get What You Want Out of Your Job. New York: Little, Brown, 2009.

McGrath, Helen, and Hazel Edwards. Difficult Personalities: A Practical Guide to Managing the Hurtful Behavior of Others (and Maybe Your Own). New York: The Experiment, 2010.

Orbuch, Terri. Five Simple Steps to Take Your Marriage from Good to Great. New York: Delacorte Press, 2009.

Parker-Pope, Tara. For Better: The Science of a Good Marriage. New York: Dutton, 2010.

Sutton, Robert I. The No Asshole Rule: Building a Civilized Workplace and Surviving One That Isn't. New York: Warner Business, 2007.

Szuchman, Paula, and Jenny Anderson. Spousonomics: Using Economics to Master Love, Marriage, and Dirty Dishes. New York: Random House, 2011.

Thompson, Michael, and Catherine O'Neill Grace. Best Friends, Worst Enemies: Understanding the Social Lives of Children. New York: Ballantine, 2001.

Weinder-Davis, Michele. Divorce Busting: A Revolutionary and Rapid Program for Staying Together. New York: Summit Books, 1992.

YPAČ ĮDOMIOS BIOGRAFIJOS IR MEMUARAI

Boswell, James. The Life of Samuel Johnson. New York: Penguin, 2008.

Delacroix, Eugène. The Journal of Eugène Delacroix. 3rd ed. Translated by Hubert Wellington. London: Phaidon Press, 1951.

Dinesen, Isak [Karen Blixen]. Out of Africa. New York: Penguin, 2001.

Dylan, Bob. Chronicles. Volume 1. New York: Simon and Schuster, 2005.

Jung, Carl. Memories, Dreams, Reflections. Edited by Aniela Jaffe. New York: Vintage, 1989.

Spink, Kathryn. Mother Teresa. San Francisco: Harper San Francisco, 1997.

Strachey, Lytton. Queen Victoria. New York: Harvest Books, 1921.

Thoreau, Henry David. Walden. New York: Modern Library, 2000.

Wright, Frank Lloyd. An Autobiography. New York: Pomegranate, 2005.

KELETAS DARBŲ IŠ LAIMĖS ISTORIJOS IR NAMŲ TYRIMŲ

Aristotle. The Ethics of Aristotle: The Nicomachean Ethics. Translated by J. A. K. Thomsom. New York: Penguin, 1976.

Bacon, Francis. The Essays. New York: Penguin, 1986.

Boethius, Anicius Manilius Severinus. The Consolation of Philosophy. Translated by Victor Watts. New York: Penguin, 2000.

Cicero, Marcus Tullius. On the Good Life. Translated by Michael Grant. New York: Penguin, 1971.

Dalai Lama, and Howard C. Cutler. The Art of Happiness: A Handbook for Living. New York: Riverhead, 1998.

Epicurus. The Essential Epicurus. Translated by Eugene Michael O'Connor. New York: Prometheus Books, 1993.

Hazlitt, William. Essays. London: Coward-McCann, 1950.

James, William. The Varieties of Religious Experience: A Study in Human Nature. New York: New American Library, 1958.

La Rochefoucauld, François de. Maxims of La Rochefoucauld. Mount Vernon, N.Y.: Peter Pauper Press, 1938.

Montaigne, Michel de. The Complete Essays of Montaigne. Translated by Donald Frame. Stanford: Stanford University Press, 1958.

Plutarch. Selected Lives and Essays. New York: Walter J. Black, 1951.

Russell, Bertrand. The Conquest of Happiness. New York: H. Liveright, 1930.

Schopenhauer, Arthur. Parerga and Paralipomena. 2 vol. Translated by E. F. J. Payne. Oxford: Clarendon Press, 1974.

Seneca. Letters from a Stoic. Translated by Robin Campbell. New York: Penguin, 1969.

Smith, Adam. The Theory of Moral Sentiments. Washington, D.C.: Gateway Editions, 2000.

Thompson, Paul. The Work of William Morris. New York: Oxford University Press, 1991.

KELETAS ĮDOMIŲ KNYGŲ APIE LAIMĖS MOKSLĄ IR PRAKTIKĄ

Argyle, Michael. The Psychology of Happiness. 2nd ed. New York: Routledge, 2001.

Bloom, Paul. How Pleasure Works: The New Science of Why We Like What We Like. New York: Norton, 2010.

Burkeman, Oliver. Help! How to Become Slightly Happier and Get a Bit More Done. London: Canongate, 2011.

Cowen, Tyler. Discover Your Inner Economist: Use Incentives to Fall in Love, Survive Your Next Meeting, and Motivate Your Dentist. New York: Dutton, 2007.

Crawford, Matthew. Shop Class as Soulcraft: An Inquiry into the Value of Work. New York: Penguin, 2009.

Diener, Ed, and Robert Biswas-Diener. Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth. Malden, Mass.: Wiley-Blackwell, 2008.

Easterbrook, Gregg. The Progress Paradox: How Life Gets Better While People Feel Worse. New York: Random House, 2003.

Eid, Michael, and Randy J. Larsen, eds. The Science of Subjective Well-Being. New York: Guildford Press, 2008.

Frey, Bruno, and Alois Stutzer. Happiness and Economics: How the Economy and Institutions Affect Human Well-Being. Princeton, N.J.: Princeton University Press, 2002.

Gilbert, Daniel. Stumbling on Happiness. New York: Knopf, 2006.

Gladwell, Malcolm. Blink: The Power of Thinking Without Thinking. New York: Little, Brown, 2005.

Haidt, Jonathan. The Happiness Hypothesis: Finding Modern Truth in Ancient Wisdom. New York: Basic Books, 2006.

Herz, Rachel. The Scent of Desire: Discovering Our Enigmatic Sense of Smell. New York: William Morrow, 2007.

Lyubomirsky, Sonja. The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want. New York: Penguin Press, 2008.

Nettle, Daniel. Happiness: The Science Behind Your Smile. New York: Oxford University Press, 2005.

Nettle, Daniel. Personality: What Makes You the Way You Are. New York: Oxford University Press, 2006.

Nhat Hanh, Thich. The Miracle of Mindfulness: A Manual on Meditation. Translated by Mobi Ho. Boston: Beacon Press, 1987.

Pink, Daniel. Drive: The Surprising Truth About What Motivates Us. New York: Riverhead, 2009.

Pink, Daniel. A Whole New Mind: Why Right-Brainers Will Rule the Future. New York: Riverhead, 2005.

Schwartz, Barry. The Paradox of Choice: Why More Is Less. New York: HarperPerennial, 2004.

Seligman, Martin. Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment. New York: Free Press, 2002.

Seligman, Martin. Learned Optimism. New York: Knopf, 1991.

Seligman, Martin. The Optimistic Child: How Learned Optimism Protects Children from Depression. New York: Houghton Mifflin, 1995.

Seligman, Martin. What You Can Change and What You Can't: The Complete Guide to Successful Self-Improvement. New York: Knopf, 1993.

Thernstrom, Melanie. The Pain Chronicles: Cures, Myths, Mysteries, Prayers, Diaries, Brain Scans, Healing, and the Science of Suffering. New York: Picador, 2010.

Wilson, Timothy. Strangers to Ourselves: Discovering the Adaptive Unconscious. Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 2002.

KITŲ ŽMONIŲ LAIMĖS PROJEKTŲ PAVYZDŽIAI

Bowman, Alisa. Project: Happily Ever After. New York: Running Press, 2010.

De Botton, Alain. How Proust Can Change Your Life. New York: Vintage International, 1997.

Frankl, Victor E. Man's Search for Meaning. Boston: Beacon Press, 1992.

Gilbert, Elizabeth. Eat, Pray, Love: One Woman's Search for Everything Across Italy, India, and Indonesia. New York: Penguin Books, 2007.

Jacobs, A. J. The Year of Living Biblically: One Man's Humble Quest to Follow the Bible as Literally as Possible. New York: Simon and Schuster, 2007.

Krakauer, Jon. Into the Wild. New York: Villard, 1996.

Kreamer, Anne. Going Gray: What I Learned About Sex, Work, Motherhood, Authenticity, and Everything Else That Really Matters. New York: Little, Brown, 2007.

Lamott, Anne. Operating Instructions. New York: Random House, 1997.

Lamott, Anne. Traveling Mercies: Some Thoughts on Faith. New York: Pantheon, 2005.

Maugham, W. Somerset. The Summing Up. New York: Doubleday, 1938.

O'Halloran, Maura. Pure Heart, Enlightened Mind. New York: Riverhead, 1994.

Shapiro, Susan. Lighting Up: How I Stopped Smoking, Drinking, and Everything Else I Loved in Life Except Sex. New York: Delacorte Press, 2004.

Thoreau, Henry David. Walden: Or, Life in the Woods. Boston: Shambhala Publications, 2004.

KELETAS MANO MĖGSTAMIAUSIŲ ROMANŲ APIE LAIMĘ IR NAMUS

Colwin, Laurie. Happy All the Time. New York: HarperPerennial, 1978.

Frayn, Michael. A Landing on the Sun. New York: Viking, 1991.

Grunwald, Lisa. Whatever Makes You Happy. New York: Random House, 2005.

Hornby, Nick. How to Be Good. New York: Riverhead Trade, 2002.

McEwan, Ian. Saturday. New York: Doubleday, 2005.

Patchett, Ann. Truth and Beauty: A Friendship. New York: HarperCollins, 2005.

Perec, Georges. Life: A User's Manual. Boston: David R. Godine, 1978.

Robinson, Marilynne. Gilead. New York: Farrar, Straus and Giroux, 2004.

Robinson, Marilynne. Home. New York: Farrar, Straus and Giroux, 2008.

Stegner, Wallace. Crossing to Safety. New York: Random House, 1987.

Tolstoy, Leo. Anna Karenina. Oxford: Oxford University Press, 1939.

Tolstoy, Leo. The Death of Ivan Ilyich and Other Stories. New York: Knopf, 2009.

Tolstoy, Leo. Resurrection. New York: Oxford World Classics, 1994.

Tolstoy, Leo. War and Peace. New York: Penguin Books, 1957.

Von Arnim, Elizabeth. Elizabeth and Her German Garden. Chicago: W. B. Conkey, 1901.

Von Arnim, Elizabeth. The Enchanted April. London: Virago, 1922.

Woolf, Virginia. Mrs. Dalloway. New York: Harcourt Brace Jovanovich, 1925.

Woolf, Virginia. To the Lighthouse. New York: Harcourt Brace Jovanovich, 1927.

KELETAS NUOSTABIŲ ROMANŲ VAIKAMS IR PAAUGLIAMS, KURIUOSE IŠRYŠKĖJA LAIMĖS IR NAMŲ TEMOS

Edwards, Julie Andrews. Mandy. New York: Bantam Pathfinder, 1971.

Enright, Elizabeth. The Melendy series and the Gone-Away Lake books.

Jarrell, Randall. The Animal Family. New York: HarperCollins, 1965.

White, E. B. Charlotte's Web. New York: HarperCollins, 1951.

Wilder, Laura Ingalls. The Little House books.

Garth Williams yra „namų“ temos iliustravimo meistras.

KNYGOS, PADARIUSIOS DIDŽIAUSIĄ ĮTAKĄ MANO LAIMĖS PROJEKTUI

Franklin, Benjamin. The Autobiography of Benjamin Franklin. New Haven, Conn.: Yale University Press, 1964.

Thérèse of Lisieux. Story of a Soul. 3rd ed. Edited by John Clarke, O. C. D. Washington, D.C.: ICS Publications, 1996.

Viskas, ką yra parašęs Samuel Johnson.

Rubin, Gretchen Craft
Ru-06 Daugiau laimės namuose: daugiau bučiuotis, daugiau šokinėti, mesti nebaigtą projektą, skaityti Samuelį Džonsoną – ir kiti mano eksperimentai kasdienio gyvenimo praktikoje / Gretchen Rubin; iš anglų kalbos vertė Lina Krutulytė. – Vilnius: Vaga, 2012. – 368 p.
Bibliogr.: p. 358–366
ISBN 978-5-415-02266-3

Pirmąja savo knyga įkvėpusi skaitytojus imtis asmeninių laimės projektų, amerikiečių autorė Gretchen Rubin imasi siauresnės – laimės namuose – temos ir pateikia begalę naudingų įžvalgų, kaip kasdienį gyvenimą namuose paversti turtingesne ir daugiau džiaugsmo teikiančia patirtimi.

UDK 159.923.5+159.94

Vertėja Lina Krutulytė
Viršelio dailininkė Salomėja Merkelytė
Maketuotojas Ernestas Vinickas
Projekto vadovė Agnė Puzauskaitė

Leidykla VAGA, Gedimino pr. 50, LT-01110 Vilnius
El. p. info@vaga.lt; www.vaga.lt
tel. +370 5 249 8121; faks. +370 5 249 8122

Spausdino UAB BALTO print, Utenos g. 41A, LT-08217 Vilnius

Tiražas 1 500 egz.

Pasaulinį pripažinimą pelniusio „Laimės projekto" autorė Gretchen Rubin skaitytojams pristato naują, memuarus, įvairių temų studijas ir eksperimentus sujungiantį projektą – „Daugiau laimės namuose" – kurio tikslas paversti namus dar laimingesne ir harmoningesne vieta.

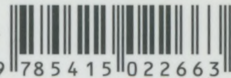
Vieną sekmadienio popietę, rinkdama iš indaplovės indus, Gretchen Rubin pajuto užplūstančią namų ilgesio bangą. Namų ilgesys – iš kur? Juk ji stovėjo savo pačios virtuvėje. Supratusi, kad ilgisi ne pačių namų, o meilės ir laimės namuose jausmo, autorė nutarė pradėti dar vieną laimės projektą, šį kartą akcentuojantį namų svarbą.

Ko ji tikėjosi iš savo namų? Vietos, kuri ramintų ir teiktų energijos. Vietos, kurioje jausdamasi saugi ji kartu būtų laisva rizikuoti. Ji ne tik troško laimingesnių namų, bet ir norėjo išmokti vertinti tą laimę, kurią jau turi. Taigi, kiekvieną mėnesį – nuo rugsėjo iki gegužės – ji ėmėsi veikti, permąstydama vis kitą temą: namų idilę, materialų turtą, santuoką, laiką, motinystę.

Kiekvienas knygos „Daugiau laimės namuose" puslapis spinduliuoja filosofišku požiūriu, vidine drąsa, jautrumu ir sąmoju – užtenka perskaityti vos keletą skyrių, kad užsikrėstum nepagydomu įkvėpimu kurti laimingesnį gyvenimą.

ISBN 978-5-415-02266-3





www.leidykla.vaga.lt